



Foto: Janez Koprivec

*Besede, ki jih
nenehno uporabljamo,
oblikujejo našo usodo.*

Anthony Robbins

Tokratno Okno smo odeli v praznične barve in veliko besed namenili praznovanju 70. obletnice Onkološkega inštituta Ljubljana. S tem smo želeli pokazati, da je to tudi naš praznik, saj se z visokim jubilejem inštituta prepletajo neštete zgodbe bolnikov. Mnoge med njimi se ponašajo z visokimi »onkološkimi« jubileji.

Ko boste prebirali že znane rubrike, želim, da bi vas besede usmerjale k dobremu in lepemu, vas učile, vzpodbujale in navdihovale. Take besede pišemo v vsako Okno, da bi pomagali oblikovati naše usode v pozitivni smeri. O besedah zato govori tudi uvodna misel svetovno priznanega misleca na področju psihologije spremembe in osebnega dosežka.

Ste že kdaj pomislili, kako izbirate besede? Ali morda besede izbirajo vas? So ljudje, ki večinoma uporabljajo negativne besede, vse po vrsti znajo le kritizirati in svariti pred še hujšimi časi. Se pustimo ujeti v ta tok ali zmoremo izbirati in prebirati druge besede?

Morda poreče kdo, da temu ne moremo ubežati, saj nas mediji nenehno zasipavajo s slabimi novicami. To je lahko res, vendar je odločitev kljub temu moja. Lahko se odločim za dobre besede – za dobro usodo. K sreči jih lahko najdem vsepovsod, poiščem v vsakem človeku.

Uvodna misel in tiste med rubrikami so iz osebne zbirke »spletnih misli«, ki je nastala zahvaljujoč napredku tehnike. Z elektronsko pošto je namreč mogoče širiti prijateljski krog in v »priponkah« izmenjavati številne lepe misli, obogatene s slikami in glasbo. Hvala vsem, ki mi pišete in me bogatite.

Naj Vam besede, ki jih boste prebirali, polepšajo dan.

Vaša urednica
Marija Vegelj Pirc

Drage bralke in spoštovani bralci!

Hvala vsem, ki ste nam pisali. Hvala za vaša vprašanja, mnenja, pričevanja in poročanja. Žal smo morali tudi tokrat nekatere prispevke krajšati. Prosim za razumevanje.

Z veseljem pričakujemo Vašo novo pošto – do konca aprila 2009, da bo lahko obogatila naslednje Okno.

Lepo pozdravljeni!

Marija Vegelj Pirc, urednica



Spoštovani!

Ko sem 5. oktobra 2008 poslušal radijski prenos dobrodelnega koncerta »Stopimo skupaj za bolnike z rakom«, sem imel solzne oči. Tudi sam bom nekaj prispeval iz daljne Avstralije. Vesel sem, da je imela oddaja med ljudmi v Sloveniji tako velik odziv.

Ob tem sem zopet obujal spomine na skupni pohod z vami, drage prijateljice in prijatelji, pred štiri leti od izvira Soče po številnih krajih Slovenije v dobro onkoloških bolnikov. Zame je bil nepozaben. Še vedno veliko hodim, a zaradi težav z očmi se vse več družim in sodelujem z društvi slepih in slabovidnih v Avstraliji. V naslednjem letu načrtujem z njimi manjši pohod po naših krajih v korist slepih. Kot vidite, ne mirujem in se ne dam ugnati!

Pošiljam vam tople pozdrave in vsem želim veliko zdravja. Vse lepo v letu 2009!

Vaš Marijan Lauko



Spoštovani!

Danes sem prejela Okno, ga pregledala in se odločila, da vam napišem pismo.

Najprej o prehrani. Tudi sama sem onkološka bolnica. Pred osmimi leti sem zbolela za rakom dojke, bila operirana in obsevana. Zdaj se dobro poču-

tim, pazim na prehrano, ne grem na sonce, ne pijem alkohola, na kadim.

V tej reviji gospa Rebolj piše o krompirju, kako je zdrav, da ima veliko vitamina C. Znani slovenski zeliščar pa pravi, da že 30 let ne je krompirja, ker ni zdrav. V knjigi *4 načini prehrane za 4 krvne skupine* za mojo A skupino ne priporočajo krompirja. Ne vem več, koga naj poslušam. Vse preveč je ljudi, ki nam govorijo kaj DA in kaj NE ter nas s tem zbegajo.

Pred kratkim sem prebrala knjigo o tibetanski prehrani. Zdaj se držim njihovih navodil in se odlično počutim, pa tudi shujšala sem, četudi rada jem. Oni med jedjo ne priporočajo pitja tekočine (šeše po hrani) in takoj po kosilu nikoli sladice, sladoleda (šeše po 2 urah). Hranijo se tako, da vedno uživajo samo eno vrsto hrane, tako da jo želodec z lahkoto prebavi. Moja večerja je od 17. do 18. ure, potem pa nič več. Zvečer le čaj melise z medom. Dobro spim in verjeli ali ne - v dveh letih sem shujšala za 11 kg.

Prijetni spomini. Ko sem bivala na Onkološkem inštitutu zaradi operacije (v stavbi A) in obsevanja (v stavbi B) so bili vsi do mene zelo prijazni. Poslušajte, kaj se mi je zgodilo ob prihodu na obsevanje, ko sem iskala stavbo B. Pred upravno stavbo sem srečala *sestro* v ogrinjalu, ki ga zunaj nosijo sestre in zdravniki. Vprašala sem jo, kje je stavba B. Prijazno je odgovorila, da gre tudi ona tja. Med potjo me je spraševala o bolezni in tudi druge stvari. Šla je z menoj prav do sobe in me predala sestram. Ali si morete zamisliti moje presenečenje, ko je drugo jutro prišla vizita – vodila jo je moja včerajšnja *sestra*, to pa je bila dr. Majdičeva. Zdaj prihajam k njej enkrat letno na kontrolo in vedno se prav veselimo srečanja z njo.

Vse bolnike, osebje Onkološkega inštituta in vse vas v uredništvu

prav lepo pozdravljam.

Marija



Pripis uredništva:

Glede krompirja smo poiskali odgovor na Onkološkem inštitutu in izvedeli, da ni nobenih znanstvenih dokazov o tem, da bi krompir škodil zdravju. Bolnikom svetujejo kakovostno izbiro mešane prehrane in krompirja ne izključujejo. Gospe Mariji njena izbira dobro dene in želimo ji vse dobro.

**Spoštovani!**

Dovolite mi, da vam nekaj napišem in prav bi bilo, da mi tudi odgovorite.

Za rakom dojke sem zbolela pred dvema letoma in pol. Zato bi sedaj potrebovala nekaj informacij v zvezi z mojimi kontrolami na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Bila sem naročena ob 10. uri, prišla sem že ob 8.14. Čakala sem šest ur, čeprav sem vmes hodila prosit sestro, naj me sprejme, ker nisem od blizu in sem vezana na vlak. Sem iz Prekmurja in imam do doma 4 ure vožnje z vlakom.

Poleg čakanja me moti tudi to, da nikoli ne pridem do zdravnika, ki me je operiral, kajti vsakič (kontrola imam na pol leta) je v ambulanti drug zdravnik. Vedno imam kakšno vprašanje, odgovore pa dobim vsakič od drugega zdravnika.

Moji podatki naj bodo tajni.

Prosim, da mi odgovorite na to, kar sem vam pisala. Hvala za razumevanje.

Lep pozdrav,



NN

Pripis uredništva:

Prejeto pismo smo posredovali vodstvu Onkološkega inštituta in zaprosili za odgovor. V pogovoru so nam pojasnili, da se je zaradi prevelikega števila bolnikov nemogoče izogniti čakanju. Čeprav skušajo bolnike naročati »na ure«, pride do zamikov zaradi nujnih ali prvih pregledov in bolnikov, ki jih pripeljejo reševalci. Pri tem so izpo-

stavili dejstvo, da le tako lahko zagotavljajo vsem bolnikom obravnavo brez čakalnih dob. Tudi glede zdravnikov v ambulantah naj bi bolniki razumeli, da je težko ugoditi vsem željam, vendar na izrecno željo, ki jo bolnik izrazi medicinski sestri, lahko pride na pregled tudi k svojemu kirurgu.

**Spoštovani!**

Najprej hvala za objavo mojih prispevkov v prejšnji številki.

Ko sem premagala prva dva raka, mi še na misel ni prišlo, da me čaka tudi tretji, a tu je imela zadnjo besedo usoda. Ali pa tudi ne! JAZ sem se namreč odločila, da bo ZADNJA BESEDA moja. Treba se je boriti. Iti še eni zmagi naproti.

Ko to pišem, se pripravljam na ponovno operacijo. V meni je veliko optimizma in upornosti. Zato bi vsem, ki stopajo na pot zdravljenja, rada povedala nekaj besed.

Na Onkološkem inštitutu je veliko zdravnikov, strokovnjakov, ki so usposobljeni za zdravljenje najtežjih bolezni. Pa tudi za pogovor, nasvet in pomoč bolnikom. Na vsako vprašanje lahko bolnik dobi odgovor od svojega zdravnika! Številni ljudje si sami nakopljejo veliko težav, ko iščejo pomoč drugje, pri ljudeh, ki za tako zdravljenje niso usposobljeni. Tako spravlja v negotovost svoje zdravje ali celo življenje, svoje družine pa v denarne težave. Zelo mi je hudo, da nekateri nimajo zaupanja v naše zdravnike, ki so vendar vse svoje življenje posvetili nam, bolnikom. Seveda se je težko soočiti z boleznijo, saj se takrat hočeš nočeš srečaš s svojo minljivostjo; z dejstvom, da prav za vse v življenju pride enkrat tudi čas slovesa. Zato še enkrat pravim, zaupajte svojemu zdravniku in skupaj bosta prav gotovo našla rešitev.

Ob zaključku leta želim vam, cenjeno uredništvo in dragi bralci, blagoslovljene božične praznike, v novem letu pa veliko zdravja in pravih odločitev.

Iskrena zahvala vsem zdravnikom:
*Za rešeno življenje na svetu tem plačila ni,
mi vaši smo dolžniki, vi naši angeli.*
Srečno in lep pozdrav!

Jožica Kapele

*Resnično naklonjenost
lahko pokažemo že
z najmanjšim darilom.
Dragocene stvari so tiste,
ki prihajajo s prijateljstvom.*

Teokrit



Vabilo k sodelovanju

Okno naj nas tudi v bodoče vodi, združuje in povezuje v znanju, da bomo s pogumom in z upanjem premagovali težave.

Sodelujte s svojimi mnenji, predlogi, izkušnjami in strokovnimi prispevki, ki jih pošiljajte na naslov:

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana

ali na elektronski naslov:

dobslo@siol.net

Prispevkov ne honoriramo, rokopisov ne vračamo, strokovnih člankov ne recenziramo - za vse navedbe odgovarja avtor. Vse delo pri Oknu je prostovoljno.

Uredništvo

Vsak dan šteje ali

Razmišljanje ob jubileju

Ob visokih jubilejih si radi podelimo spomine, ocenjujemo prehojeno pot in snujemo načrte za prihodnost. Tokratni jubilarant je Onkološki inštitut, ki letos praznuje 70. obletnico svojega delovanja. Z njim na poseben način praznuje tudi Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, saj je prav na inštitutu vzniknila prva pobuda o organizirani samopomoči bolnikov z rakom. Praznovanju zaposlenih se tako pridružujejo številni bolniki s svojimi »onkološkimi« jubileji. Nekateri med njimi so tudi že visoki. Gospa Vida Gerlanc že 34 let deli svojo usodo z Onkološkim inštitutom. Zapraskali smo jo, da bi del svoje zgodbe zaupala tudi bralcem Okna. Vabilu se je prijazno odzvala in nas za pogovor povabila v svoj dom.

Onkološki inštitut te dni praznuje svojo sedemdesetletnico delovanja, Vi pa ste bili zadnjih 34 let neposredno povezani z njim. O raku se tedaj, ko ste zboleli Vi, ni tako veliko govorilo, kot se sedaj. Kako ste ga odkrili?

Bila sem stara 43 let, ko sem zbolela. Zatipala sem zatrdlino in opazila vdrtro bradavico. Odhitela sem na Onkološki inštitut in še preden so bili znani rezultati, sem čutila, da je to rak. V kratkem času sem namreč predelala precej dosegljive strokovne literature. Zdravnici, ki sem jo obiskala, se to ni zdelo nič posebnega, a vztrajala sem, da me pošlje na punkcijo. Nisem se dala odpraviti z besedami: »Pojdite domov in nehaite misliti na to!«.

Prva punkcija res ni ničesar pokazala, dr. Franc Lukič pa je kot odličen strokovnjak začutil, da gre za karcinom. Takoj sem bila sprejeta v bolnišnico, v stavbo A. V stavbo, ki mi je rešila življenje. To je v staro vojašnico – napak je, da govorimo o konjušnici, čeprav se je ime zaradi slabih pogojev zdravljenja prijelo. Niti za hip nisem podvomila v pomoč osebja in uspeh zdravljenja.



Vida Gerlanc

V bolnišnici sem ostala 19 dni. Deset nas je bilo v sobi. Ob sredah, ko so bile manjše ambulantne operacije, smo odšle na hodnike, postelje pa za nekaj ur prepustile ambulantnim bolnicam, da so po operaciji »odspale« in nato odšle domov. Takrat je v sobi umirala bolnica, ki je komaj dihala. In svoje kosilo sem tako zaužila ob umirajoči ženski. Pomislila sem: Ko bom umirala jaz, bodo tudi drugi jedli dalje!

Kakšna je bila Vaša operacija? V tistem času so bile operacije dojk v glavnem radikalne z odstranitvijo cele dojke s podpazdušnimi bezgavkami in velike prsne mišice ali pa so bile »simplex«, brez odstranitve prsne mišice.

Moja operacija je bila radikalna. Odstranili so mi vse. Pod »nič mišice« imam danes spodbujevalnik za srce (pacemaker). Operaciji je sledilo obsevanje v stavbi A, v prvem nadstropju. Precej nas je sedelo na eni sami klopi. Enkrat smo izvedele od tehnika, da bomo čakale kakšno uro, ker so odšli v tehnični muzej Bistra po rezervni del. Prejela sem 40 rentgenskih obsevanj (na terapije sem hodila od doma), katerih posledica so bile hude opekline.

Ko sem prišla domov iz bolnišnice, sem takoj poprijela za vsa dela, le v službi sem nekaj časa delala s polovičnim delovnim časom. Starejša hči, stara tedaj 19 let, je bila že poročena v Holandiji, kjer živi še danes. Mlajša pa je bila še dijakinja, najstnica. Bila sem že razvezana, torej sama. Pri meni je živela

moja mama, ki je po svojih močeh poskrbela zame, a je že pol leta po izbruhu moje bolezni umrla. In dokazati sem si morala, da trditev prijateljev, da ne znam ocvreti niti jajca, ne drži. Takoj sem znala čisto vse postoriti sama!

Je bilo tedaj že aktualno nadaljevanje zdravljenja in rehabilitacije v toplicah?

Obsevanjem je res sledil odhod v toplice. Razvrščala nas je posebna komisija s sedežem na Onkološkem inštitutu. Z gospo Vido Zabric sva se »ob razglasitvi« samo spogledali in se razveselili dejstva, da bova v Čateških toplicah skupaj bivali v sobi. To je bil začetek velikega in trajnega prijateljstva dveh sorodnih duš. Obe sva bili rojeni v znamenju raka, prav tako tudi najina soproga. Sva morda zato začutili, kako pomembno je spontano druženje bolnic, njihovo prijateljstvo, medsebojna navezanost in pomoč? Zaradi vsega tega me je Vidina smrt izredno prizadela.

V toplicah sem bila najprej tri tedne, kakor je določila komisija, nato pa so mi iz službe sporočili – kot arhitektka sem bila zaposlena v biroju pri Zavodu za napredek gospodinjstva (sedaj Domus), zadolženem za programiranje in projektiranje slovenskih vrtcev, da je služba plačala še en teden zdravljenja v toplicah. Rehabilitacija je bila zelo uspešna.

Česa vas je bilo najbolj strah in kako ste se proti strahovom borili?

Seveda me je bilo v začetku strah. Zaradi hčera sem se bala ponovitve bolezni. Kaj bo doma? Bom sama kos vsem domačim in službenim obremenitvam, vzgoji? Tudi smrti sem se bala. Sedaj me tega ni več strah. Zdi se mi nekaj naravnega, neizogibnega. Kot rojstvo. Na tem mestu bi poudarila misel zdravnice dr. Metke Klevišar, da moramo bolezen udomačiti. Kot lisico v knjigi Mali princ. Sama sem morala spremeniti življenjsko filozofijo. Velikokrat sem potem lahko pomagala tudi drugim, tistim, ki so bili bolni in hkrati malodušni. Samo tedaj, ko

sem bila sama relativno zdrava! Drugače ne znam ...

Odkrila sem, da so prijateljstvo, vzdrževanje stikov z bolnicami in medsebojna pomoč žensk, ki so prav tako obolele za rakom dojke, učinkovito sredstvo pred strahom zaradi bolezni.

A vendar sem tudi jaz hotela preživeti in živeti! In na moja vrata je potrkala sreča! So moški, ki ob tako hudi bolezni zapustijo ženo in družino, so pa tudi taki, ki te sprejmejo, ko si popolnoma na tleh. In takega mi je po vsem hudem trpljenju namenila usoda ... 7. 9. 1979 sva s prijateljem združila najini poti v skupno pot, v skupno življenje. Bil je - in še danes je - dober oče mojima hčerama, meni pa ljubeč mož ...

Je res, da jok odplavlja marsikatero bolečino?

Drži, toda jaz sem v bolnišnici zares jokala enkrat samkrat. Moja hči mi je svetovala, naj se zjočem, a ni in ni šlo. Ko pa sem se pod odejo bridko zjokala, tega nisem počela zaradi pomilovanja same sebe, zaradi svoje bolezni, pač pa zaradi sočutja do 7-letnega fantka, ki je po moji prvi operaciji na Onkološkem inštitutu z nami ležal v stavbi A in so mu zaradi raka amputirali desnico. Naglas je ihtel tudi strežnik Ibro ... Danes je »fantek« v življenju



Ljubljana, 14. 5. 1986.

Predstavitve knjižice *Pot k okrevanju* na Onkološkem inštitutu; avtorici sta prejeli vrtnici - Vida Gerlanc (z leve) in Vida Zabric.

že veliko dosegel in z veseljem spremljam njegove poklicne uspehe.

Ko sem prejemala kemoterapijo, sem izgubila vse lase. Hčerka se je ob tem zjokala, me tesno objela in rekla: »Mama, zjoči se še ti.« Nisem mogla. Kot da bi bila čustveno otrdela.

Kdaj je prišlo do ponovitve bolezni?

Po 17 letih je prišlo do lokalnega recidiva na mestu odstranjene dojke, ki je bil odstranjen kirurško brez dodatnega zdravljenja. Pred 10 leti pa sta pregled krvi in ultrazvok (kamor me je poslala ginekologinja) pokazala številne »živalice«, ki so se mi razpasle po jetrih. Čeprav mi je malo pred tem moj takratni onkolog rekel, da bi po 25 letih rednih pregledov in dobre skrbi za zdravje lahko prenehala hoditi na kontrole. Ravno zaradi njegovih besed sem tako odlašala s pregledom krvi in ultrazvokom, ki bi ju morala takoj opraviti. Pa sem komaj še ujela zadnji vlak za zdravljenje.

Proti metastazam smo se borili s kardiotoksičnimi antraciklini v šestih ciklih. Ob tem me je spremljala ljubezniva zdravnica dr. Olga Cerar, ki je bila prepričana, da bo moje zdravo srce, srce plavalke in atletinje, vzdržalo naporno zdravljenje brez hujših posledic. Toda težke kemoterapije so terjale svoj davek: popuščanje srčne mišice. Ko sem bila v zdravilišču v Rogaški Slatini, so mi med fizioterapijo

hipoma pošle vse moči, da so me morali še isti dan odpeljati v Ljubljano ... Prav zato sem usodi hvaležna za vsak nov dan! In res sem že z diagnozo srčnega popuščanja obiskala Karibe.

Ste med pionirkami na področju delovanja skupin za samopomoč. Kako se spominjate začetkov programa Pot k okrevanju oz. predhodnih programov?

Skoraj vsaka bolnica, vsaka ženska, ki je zbolela, ima za seboj težke travme, hude preiz-



kušnje, stiske pred izbruhom bolezni, stresno življenje v preteklosti, ki se morda nadaljuje tudi v sedanjost. Skupinski pogovori in prijateljstvo med operirankami so se izkazali za zelo zdravilne in blažilne. Želji, da bi čim manj nadlegovale zdravnike, ki naj se posvečajo na novo obolelim, se je pridružila tudi ideja o skupini za samopomoč, ki se je v resnici udeležila v 2. nadstropju stavbe B leta 1980. Nekaj let poprej se je na Onkološkem inštitutu začela uvajati nova dejavnost - psihoonkologija. V tem okviru so študentje za študentsko Prešernovo nagrado izvajali raziskavo z naslovom: »Vpliv stresa na razvoj metastaz pri raku na dojki po radikalni mastektomiji«, v katero so vključili številne ženske, obolele za rakom dojk, med njimi tudi mene. Besedo RAK je bilo tedaj še zelo težko izgovoriti, a v skupini pri izpolnjevanju vprašalnika za raziskavo ob sodelovanju zdravnice dr. Marije Vegelj Pirc je beseda gladko stekla. Na željo mnogih je v septembru začela z rednimi mesečnimi srečanji skupina žensk po operaciji dojke.

Ta skupina je bila predhodnica sedanjih 18 skupin za samopomoč žensk z rakom dojke. Nekatere članice ste utirale pot uvajanju organizirane samopomoči in ustanovitvi društva. Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Spominjam se že prej omenjene prijateljice Vide s kakšnim žarom je orala ledino prostovoljstvu in postala na Onkološkem inštitutu prva prostovoljka za individualno pomoč bolnicam po operaciji dojke. Pri tem smo sodelovali tudi z mednarodno organizacijo in njena predsednica Francine Timothy nas je kar dvakrat obiskala, leta 1982 in 1984. Bila je enkratna v svojem zanosu in entuziazmu.

Navezali smo stike s Klubom žena po operaciji dojke v Zagrebu. Po njihovem vzoru smo se leta 1984 registrirale kot Klub žena po operaciji dojke pri Društvu za boj proti raku. Tam pa smo naleteli na vrsto težav. Najhujši nesporazumi so nastali, ko sva z Vido pripravljali knjižico Pot k okrevanju – priročnik za bolnice z rakom dojke. Postavljali so pogoje, glede naklade, vsebine - zlasti tabuiziran je bil tisti



*Ljubljana, Cankarjev dom, 8. 3. 2008.
Gospa Vida Gerlanc v pogovoru z ministrico
za zdravje Zofijo Mazej Kukovič
na prireditvi Nova pomlad življenja.*

del, ki je govoril o spolnosti. Različni pogledi so privedli do tako velikih razhajanj, da je bila ustanovitev samostojnega društva najboljša rešitev.

Kaj vam je pomenilo prostovoljstvo, delo za druge?

Moja vključitev v delo za druge mi je predstavljala del zdravljenja. Kot arhitektka sem sodelovala zlasti pri notranji opreми in urejanju knjižic in publikacij, ki so začele izhajati. Vsi izvodi so bili toplo sprejeti. Vsaka na novo obolela bolnica je knjižico Pot k okrevanju dobila ob obisku prostovoljke. Sodelovala sem tudi pri prvih desetih številkah revije Okno kot tehnična urednica. Nepozabna so medsebojna druženja, predvsem s Klubom žena iz Zagreba, in številne prireditve, ki so dobile svojo vseslovensko tradicijo v Novi pomladi življenja. Zanj je postala Linhartova dvorana Cankarjevega doma sedaj že pretesna.

Ali spremljate dogajanje na Onkološkem inštitutu, ki je že 34 let stalnica v Vašem življenju?

Redno spremljam vse, kar se tam dogaja, marsikdaj z žalostjo. Najbolj mi je tuja neracionalnost pri posameznih nabavah, pri posameznih segmentih novogradnje. Kot arhitektka se velikokrat razjezim zaradi stekel, klime ... Popravila bodo prav gotovo še



Ljubljana, Onkološki inštitut, 16. 12. 2008.
Gospa Vida prihaja na kontrolni pregled.

potrebna in to zelo draga. Onkološki inštitut ni spomenik načrtovalcem in graditeljem, pač pa je namenjen bolnikom in zdravstvenemu osebju, ki se mora v njem dobro počutiti, da bo optimalno delovalo.

Zaposleni so prizadevni, stroka pa na zavidljivem nivoju. Vedno sem verjela v zdravstveno osebje Onkološkega inštituta! Tudi ljudje odprtih rok so se zganili – stopili smo skupaj in zbirali prepotrebni denar za obnovo stavbe C.

In napredek medicinskih znanosti na področju onkologije?

Vsa leta sem skrbno sledila vsem novostim, veselila sem se vsakega napredka, vsakega novega aparata ali zdravila. Prav slednjemu se moram zahvaliti, da sem z metastazami v jetrih preživela že devet let. Če bi se to zgodilo na začetku moje onkološke poti, pred 34 leti, to ne bi bilo mogoče.

Rada prebiram tudi številne knjige in članke, sploh vse, kar je povezano s psihološkim vidikom onkologije.

Kaj bi zaposlenim na Onkološkem inštitutu sporočili ob njihovem oz. našem skupnem jubileju?

Najprej iskrene čestitke in pohvala za njihovo dobro delo. Verjamem, da bo obravnava bolnika ostala enako zavzeta ne glede na pogoje, v katerih bodo zdravniki in ostalo osebje delovali. Dejstvo, da zdravniki delajo in skrbijo za bolnike tudi prek obveznega delovnega časa, je neprecenljivo. Tudi medicinske sestre ostajajo zveste svojemu poslanstvu. Od obojih pa so odvisna naša življenja!

In ker smo same ženske na kupu, še zadnje vprašanje: Ali res podpiramo preveč vogalov pri hiši? Ali znamo res premalokrat reči NE?

Vse življenje sem čakala, da mi bo nekdo povedal, kako in kdaj reči NE. Toda za tistim NE mora stati nekdo, ki bo odloženo delo postoril. Tudi najboljši možje tukaj niso nobene izjeme! Zato se ne smemo braniti pomoči na domu, tudi če ta ni poceni. Perfekcionizem po tako hudi bolezni odpade!

Hvala za Vaše besede in vso vzpodbudo – bolnim in zdravim!

Pogovarjali sta se
Marija Vegelj Pirc in Mojca Vivod Zor



Rak mod ali

»Stara zgodba« v luči novih spoznanj,
II. del

Zdravljenje metastatske bolezni



dr. Breda
Škrbinc, dr. med.

Že v prejšnji številki Okna ste lahko prebrali o raku mod in spoznali zdravljenje nekoč in danes. Avtorica, specialistka internistične onkologije dr. Breda Škrbinc, dr. med., z Onkološkega inštituta Ljubljana, nadaljuje s pisanjem o tej temi. Tokrat bralce Okna podrobneje seznanja z zdravljenjem metastatskega raka mod, kar pomeni, da je bolezen že ob postavitvi diagnoze razširjena po telesu. Tudi tem bolnikom so na voljo uspešni načini zdravljenja in s tem novo upanje tudi za morebitne kasnejše ponovitve bolezni.

Začetno zdravljenje vseh bolnikov z metastatskim rakom mod je kemoterapija (KT). Metastatski rak mod je s kemoterapijo potencialno dobro ozdravljiva bolezen. Zato bolnike z napredovalim, metastatskim rakom mod – s seminomsko in nese-minomsko obliko - praviloma pričnemo zdraviti z intenzivno KT. Pri tem gre za zdravljenje s kombinacijo dveh ali treh različnih citostatikov. »Temeljni kamen« vsake citostatske kombinacije pa je citostatik cisplatin, ki sem ga omenila že v prejšnjem pris-

pevku o raku mod. Najpogosteje bolnikom z napredovalo boleznijo v začetku zdravljenja predpišemo kombinacijo citostatikov cisplatina in etopozida, v večini primerov v trojni kombinaciji s citostatikom bleomicinom. Občasno pa se odločimo tudi za katero drugo citostatsko kombinacijo, vendar vedno »v družbi« s cisplatinom.

Načrtovanje citostatskega zdravljenja za posameznega bolnika poteka podobno kot pri drugih vrstah raka. Opiramo se na napovedne dejavnike poteka bolezni in odzive na zdravljenje; pri tem upoštevamo:

1. histološki tip tumorja (seminomski/nese-minomski rak mod),
2. izvor primarnega tumorja (moda/trebušna votlina, prsni koš, centralno živčevje),
3. obseg metastatske bolezni (trebušne bezgavke in pljuča/jetra, kosti, CŽŠ ...),
4. nivo koncentracije tumorskih označevalcev v krvi (LDH – laktat dehidrogenaza, AFP – alfa fetoprotein, β HCG – beta horigonadotropin).

Na podlagi kombinacije teh pokazateljev ocenimo posameznikove možnosti za ozdravitev metastatske bolezni in določimo tudi najprimernejšo vrsto zdravljenja.

Citostatsko zdravljenje poteka praviloma hospitalno. To pomeni, da so bolniki z metastatskim rakom mod v okviru vsakega tritedenskega ciklusa več dni v bolnišnici in ta čas več ali manj neprekinjeno prejemajo infuzije ustreznih citostatikov in podpornih zdravil, s katerimi preprečujemo sicer potencialno precej neprijetne neželene učinke zdravljenja z intenzivno KT. Neprekinjena večdnevna infuzija seveda ne pomeni, da so bolniki v tem času »neprekinjeno« vezani na bolniško posteljo, ampak se hitro privadijo manevriranju s pomičnim stojalom z infuzijskim sistemom po bolnišnici in njeni neposredni okolici. Ker s kemoterapijo poleg zelenega uničujočega učinka na rakavo tkivo neizogibno povzročimo tudi nekaj prehodnih motenj delovanja drugih telesnih organov in tkiv, nekajdnevni kemoterapiji vsakič sledi čas za

»regeneracijo organizma«, ki ga bolniki običajno prebijejo doma. Takšne citostatske cikle ponavljamo do polnega učinka, kar večinoma pomeni, da bolnik prejme 3–4 cikle, včasih pa tudi več.

Zdravljenje je zaključeno, če s kontrolnimi radiološkimi preiskavami (praviloma je to CT – računalniška tomografija) ostankov metastatske bolezni ne najdemo več in so se izhodiščno zvišane vrednosti tumorskih markerjev znižale do normalnega območja.

Nadaljnja obravnava bolnikov z metastaskim rakom mod se načrtuje glede na obliko bolezni. Po končanem citostatskem zdravljenju se načela nadaljnjega zdravljenja bolnikov s seminomom in bolnikov z neseminomskim rakom mod razlikujejo. V obeh primerih je zdravljenje zaključeno, če s kontrolnimi radiološkimi preiskavami ostankov metastatske bolezni ne najdemo več in so tumorski markerji znižani do normalnega območja. V nasprotnem primeru pa, torej ko kontrolni CT kljub normalizaciji vrednosti tumorskih markerjev še pokaže ostanke tumorskih mas, ki so običajno sicer bistveno manjše od izhodiščnih, pri večini bolnikov zdravljenje nadaljujemo.

Pri bolnikih z neseminomskim rakom mod zdravljenje nadaljujemo operativno, to je z odstranitvijo vseh še vidnih ostankov zasevkov. To je včasih mogoče doseči šele z več zaporednimi operacijami. Na ta način skušamo odstraniti vse morebitne vitalne zasevke, ki zaradi svoje narave (npr. zreli teratom) ali pa zaradi kakršnihkoli drugih razlogov niso bili uničeni s KT in bi se, če bi jih pustili v telesu, ponovno razrasli in zasevali ter v končni fazi privedli do neozdravljivega stanja metastatske bolezni.

Pri bolnikih s seminomskim rakom mod je v preteklosti veljalo prav tako načelo zdravljenja. Vendar so bile posledice operativne odstranitve ostankov seminomov praviloma veliko pogostejše in hujše od posledic operativnega odstranjevanja ostankov neseminomov. Razlog za to je dvojen. Prvič, za seminomom zbolevalo moški, ki so v povprečju vsaj 10 let starejši od bolnikov z neseminomskim rakom mod,

ki že zaradi tega (spremljajoče kronične bolezni) težje prenesejo zahtevnejše operativne posege, po drugi strani, pa je odstranjevanje ostankov seminomov zaradi specifičnega zelo plastičnega in z okolico trdno zraščene brazgotinskega procesa (dezmozoplastična reakcija), ki nadomesti odmrlo seminomsko tkivo, zelo zahtevno in se le redko zaključi brez poškodb okoliških tkiv.

Absolutno najpomembnejše pri tem pa je dejstvo, da ostanki zasevkov seminoma kar v 75 % niso več vitalni in kot taki za bolnike niso več ogrožujoči. Ali smo s KT uničili zasevke seminoma in zdravljenje lahko zaključimo ali pa so ostanki zasevkov deloma še vitalni in bolniki potrebujejo nadaljnje zdravljenje (ponovno KT, obsevanje, operacija ali kombinacija), lahko presodimo s pomočjo izotopske preiskave PET-CT (pozitronska emisijska tomografija).

Izotopska preiskava PET-CT je zanesljiva le pri odkrivanju seminomskih zasevkov. Ta preiskava dokaj zanesljivo razlikuje med še vitalnim seminomskim tkivom in neogrožujočim brazgotinskim ostankom seminoma. Preiskava PET-CT pa za razlikovanje še vitalnih neseminomskih komponent od brazgotinskih ostankov neseminomskih zasevkov raka mod zaradi drugačne biologije obeh histoloških različic raka mod ni dovolj zanesljiva, tako, da se operativni odstranitvi po KT zaostalih neseminomskih zasevkov še vedno ne moremo izogniti.

Veliko večino bolnikov z metastatskim rakom mod pozdravimo že s prvim zdravljenjem, bodisi samo citostatskim ali v kombinaciji z operacijo. Pri nekaj odstotkih bolnikov pa se po sicer uspešnem primarnem zdravljenju v nekaj letih metastatska bolezen ponovi. Da bi ponovitev metastatske bolezni čim prej odkrili, vse bolnike po zaključenem primarnem zdravljenju redno spremljamo v okviru kontrolnih pregledov, ki potekajo na OI.

Osnovno načelo zdravljenja vsakokratne ponovitve metastatske bolezni je načeloma enako kot pri prvem zdravljenju. Konkretna vrsta zdravljenja ponovljene metastatske bolezni pa je odvisna od tipa zasevkov. V kolikor ugotovimo zasevke zrelega ali

nezrelega teratoma, je primarno in edino učinkovito zdravljenje kirurško, torej ponovna operativna odstranitev vseh vidnih zasevkov. Prognoza bolnikov s ponovitvijo zasevkov zrelega teratoma je praviloma ugodna. Če pa gre za ponovitev neteratomskih komponent raka mod, je osnovno zdravljenje ponovno citostatsko. Pričakovan uspeh zdravljenja z drugo linijo KT je za približno 20 % manjši kot ob prvem zdravljenju, možnosti ozdravitve vsake naslednje ponovitve metastatske bolezni pa pomembno upadajo. Bolnike ob ponovitvah metastatske bolezni zdravimo z drugo kombinacijo citostatikov kot predhodno, vedno pa s KT, ki vsebuje citostatik cisplatin. Zdravljenje nadaljujemo operativno, če po zaključeni KT in normalizaciji tumorskih markerjev kjerkoli v telesu še opazimo ostanke zasevkov.

Visokodozna KT s transplantacijo perifernih matičnih celic je možna vrsta zdravljenja bolnikov s ponavljajočim se metastatskim rakom mod. Intenziviranje te vrste KT zaradi dejstva, da je rak mod zelo občutljiv na KT, in pa dejstva, da z intenzivnim standardnim zdravljenjem dosegamo zelo visok delež ozdravitev bolnikov z metastatskim rakom mod, že zelo dolgo vzbujajo posebno upanje v strokovnih krogih, ki se ukvarjamo s KT bolnikov z rakom mod. Žal pa doslej, vsaj v širšem obsegu, visokodozna KT ni izpolnila naših pričakovanj. Nekateri onkološki centri sicer poročajo o dobrih rezultatih zdravljenja bolnikov s ponavljajočim se metastatskim rakom mod z visokodozno KT, vendar je to zdravljenje možno izvesti le v specializiranih pogojih; primerno je za precej ozek krog bolnikov, predvsem pa ne zagotavlja absolutne ozdravitve. Tudi po visokodozni KT so ponovitve metastatske bolezni pogoste. Zaradi vsega navedenega visokodozno KT, pretežno v okviru kliničnih raziskav, izvajajo le posamični visoko specializirani onkološki centri.

Novo odkrite citostatike (taksani, inhibitorji topoizomeraz, fluoropirimidini, derivati platine ...) smo poizkusili vpeljati tudi v zdravljenje metastatskega raka mod. posamič in v različnih kombinacijah. Nekateri citostatiki, kot so paklitaksel, doce-

taksel, gemcitabin in oksaliplatin, so se izkazali za deloma učinkovite tudi v zdravljenju napredovalega, metastatskega raka mod, nobeden od njih pa še zdaleč ne dosega učinkovitosti osnovnega citostatika v zdravljenju te bolezni - cisplatin. Tako smo z novejšimi citostatiki, bolj kot nova zdravila z revolucionarnim učinkom, dobili možnost dodatnega zdravljenja in zaviranja napredovale, občasno tudi neozdravljive metastatske bolezni.

Tudi tarčna zdravila niso učinkovita. Tarčna zdravila, ki so prinesla pomemben napredek v zdravljenje nekaterih drugih vrst raka (rak dojk, kolorektalni rak, gastrointestinalni stromalni tumor – GIST, rak ledvičnih celic, rak pljuč, neHodgkinov limfom, kronična mieloična levkemija itd.), v konkretnem zdravljenju raka mod še niso pokazala omembe vrednih rezultatov, kar je glede na specifično biologijo raka mod do neke mere tudi razumljivo. Celice raka mod so v svoji osnovi izvirne celice z zmožnostjo diferenciranja v vse organe in tkiva človeškega telesa. Kot takšne so multipotentne in »zelo prilagodljive«, tako da zavora ene ali nekaj signalnih znotrajceličnih poti, kar je načelo delovanja tarčnih zdravil, ne pomeni takšne ovire v delovanju, rasti in razmnoževanju celic raka mod, kot to velja za nekatere bolj diferencirane vrste raka, ki jih s tarčnimi zdravili obvladujemo precej bolj uspešno.

Seveda pa trenutno nepomembna vloga obstoječih tarčnih zdravil v zdravljenju raka mod nikakor ne pomeni, da na tem področju ni raziskav novih tarčnih zdravil in da v prihodnosti ne pričakujemo pomembne vloge tarčnih zdravil tudi v zdravljenju bolnikov z rakom mod. Prav nasprotno.

Ena od prednostnih nalog raziskav raka mod danes je še boljše razumevanje molekularne biologije te vrste raka, predvsem mehanizma odpornosti za citostatik cisplatin. Na ta način si obetamo, da bomo v bližnji prihodnosti tudi za skupino bolnikov, ki niso odzivni na standardno KT, uspeli odkriti nova zdravila, ki bodo tudi tem bolnikom zagotovila ozdravitev. Drugi cilj proučevanja celične uganke raka mod pa je odkritje bolj specifičnih pokazateljev

agresivnega metastatskega potenciala, na podlagi katerega bi lahko z večjo gotovostjo, kot to danes počnemo s pomočjo nenatančnih kliničnih in laboratorijskih pokazateljev poteka bolezni, ločili, kdo od bolnikov z lokalno omejeno boleznijo nujno potrebuje dopolnilno zdravljenje in kdo od teh bolnikov bo lahko ozdravljen samo z odstranitvijo primarnega tumorja mod.

Za zaključek lahko še enkrat poudarimo, da je sodobno zdravljenje bolnikov z rakom mod učinkovito. To pomeni, da danes lahko pozdravimo skoraj 100 % bolnikov z lokalno omejenim rakom mod in več kot 80 % bolnikov z metastatsko boleznijo. Nove vrste podpornega zdravljenja z zdravili, sodobnejše kirurške tehnike in sodobna diagnostična metodologija bolnikom z rakom mod po zaključenem zdravljenju v veliki meri omogočajo polno kvaliteto življenja brez negativnih posledic zdravljenja in brez pomembnejših omejitev tako v njihovem zasebnem življenju kot na poklicni poti. Kljub dejstvu, da zaenkrat, žal, še vedno ne poznamo načina zdravljenja, s katerim bi ozdravili prav vse bolnike, pa smo optimistično zazrti v prihodnost. Prepričani smo, da na podlagi novih spoznanj o biologiji celice raka mod in iz teh izhajajočih novih, še učinkovitejših in morda za bolnike tudi manj obremenilnih metod zdravljenja, v bližnji prihodnosti ne bo bolnika z rakom mod, ki mu hkrati z diagnozo raka mod ne bi mogli zagotoviti tudi popolne ozdravitve.

Breda Škrbinc



*Ko verjamete v ljudi,
lahko ti naredijo
nemogoče.*

Nancy Dorman

Cepljenje proti humanim virusom papiloma



*prof. dr. Marjetka
Uršič Vrščaj,
dr. med.*

Rak materničnega vratu (RMV) je drugi najpogostejši rak pri ženskah. Rezultati presejalnega programa ZORA, ki se je v Sloveniji pričel izvajati leta 2003, se že kažejo. Program je namenjen zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb na materničnem vratu s ciljem zmanjšati obolevnost in umrljivost zaradi RMV. V zadnjem času pa smo priča novim odkritjem na tem področju in novim možnostim preprečevanja te bolezni s cepljenjem. Nemški znanstvenik Harald zur Hausen je bil letos za svoje odkritje, da virus HPV povzroča raka materničnega vratu, nagrajen z Nobelovo nagrado za medicino. Da bi tudi bralci Okna izvedeli kaj več o tem, smo zaprosili za prispevek mednarodno priznana onkologinja, prof. dr. Marjetko Uršič Vrščaj, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva z Onkološkega inštituta Ljubljana.

Pred tremi leti smo v revije Okno pisali o zaključkih konference, ki jo je konec oktobra 2005 v Nici organizirala Mednarodna raziskovalna organizacija za okužbe in novotvorbe rodil, imenovana EUROGIN (angl. European Research Organisation on Genital Infection and Neoplasia). Zaključki mednarodne konference so bili zelo pomembni, usmerje-

ni tudi v prve pomembnejše izsledke glede dveh profilaktičnih cepiv proti humanim virusom papiloma (HPV). Zakaj profilaktičnih cepiv? Zato, ker naj bi cepivi preprečevali okužbo z dvema najpogostejšima onkogenima HPV, ki povzročata raka materničnega vratu (RMV), v kar 70 %. Enotna ugotovitev strokovnjakov je bila, da bodo obsežnejši izsledki v prihodnosti še zelo pomembni in da bodo lahko ključno vplivali na možnosti učinkovitejšega odkrivanja RMV. Kako delujeta cepivi, kateri sta, kakšni so bili novejši izsledki raziskav in kaj se je na področju cepljenja proti HPV zgodilo do sedaj?

Zakaj so pomembni humani virusi papiloma ali na kratko HPV?

Okužbe s HPV so zelo pogoste. Verjetnost, da se v življenju okužimo s HPV je 80-odstotna. HPV delimo v dve veliki skupini: onkogene ali visokorizične HPV in nizkorizične HPV. Onkogeni HPV, predvsem HPV 16, 18, 45 in 31, povzročajo nastanek predrakavih sprememb materničnega vratu in RMV, v določenem deležu pa tudi predrakave spremembe in raka zunanjega spolovila ter nožnice. Vse več novejših podatkov kaže, da HPV lahko povzročajo tudi rak zadnjika in grla. Nizko rizični HPV, predvsem HPV 6 in HPV 11, ne povzročajo nastanka raka, pač pa benigne, a neprijetne in težje ozdravljive bolezni, kot so genitalne bradavice, papilome grla in požiralnika ter respiratorno papulomatozo. Najpogosteje se HPV prenašajo pri spolnih odnosih, zato se tudi bolezni, povezane z okužbo s HPV, pojavljajo pri obeh spolih. Večina okužb mine brez kliničnih težav v enem ali dveh letih. Perzistentne okužbe z onkogenimi HPV so tiste, ki jih organizem ne uspe premagati in, ki lahko čez leta povzročijo nastanek predrakavih sprememb in RMV, če seveda sprememb ne odkrijemo dovolj zgodaj.

Kako delujeta cepivi proti HPV?

Obe cepivi delujeta podobno, saj povzročata nastanek protiteles proti HPV 16 in HPV 18. Nasta-

nek protiteles povzročajo virusom podobni delci HPV 16 in HPV 18, ki ju cepivi vsebujeta. Štirivalentno cepivo vsebuje tudi virusom podobne delce proti HPV 6 in HPV 11, zato povzroča tudi nastanek protiteles proti HPV 6 in 11. Virusom podobni delci vsebujejo le zunanjo ovojnico posameznega genotipa HPV in ne genetskega materiala, zato ne morejo povzročiti okužbe cepljeni osebi, pač pa le tisto, kar pričakujemo, to je nastanek protiteles, ki nato preprečujejo okužbo. Osnovno delovanje obeh cepiv temelji na nastanku nevtralizirajočih protiteles IgG. Protitelesa se iz krvi izločajo na površino materničnega vratu in preprečujejo vstop HPV v celice. S tem pa je preprečena možnost akutne in perzistentne okužbe z genotipoma HPV, proti katerim ščiti cepivo, posledično pa tudi karcinogeno delovanje. Optimalni čas profilaktičnega cepljenja je pri deklicah v obdobju pred pričetkom spolnih odnosov. Nobeno od cepiv pa ne zdravi že prisotne okužbe ali bolezni, povzročene z genotipi, ki jih vsebuje cepivo.

Kateri dve cepivi proti HPV poznamo in ali ju lahko uporabljamo tudi v Sloveniji?

V Sloveniji je mogoče samoplačniško cepljenje z dvema profilaktičnima cepivoma:

1. S štirivalentnim cepivom (Silgard™), ki vsebuje virusom podobne delce proti genotipoma HPV 6 in 11 ter 16 in 18. Evropska agencija za zdravila (EMA) je septembra leta 2006 odobrila cepivo za preprečevanje hujših predrakavih sprememb (CIN 2,3) in raka materničnega vratu, za preprečevanje hujših predrakavih sprememb zunanjega spolovila (VIN 2,3) in za preprečevanje genitalnih bradavic v starosti med 9. in 26. letom. Decembra leta 2006 je cepivo dobilo dovoljenje za uporabo tudi v Sloveniji, z enakimi priporočili, kot jih je določila EMA.
2. Divalentno cepivo (Cervarix™) vsebuje virusom podobne delce proti genotipoma HPV 16 in 18. Cepivo je julija leta 2007 odobrila Evropska agencija za zdravila za preprečevanje hujših pre-

drakavih sprememb (CIN 2,3) in raka materničnega vratu v starosti od 10. do 25. leta. Oktobra leta 2007 je cepivo dobilo dovoljenje za uporabo tudi v Sloveniji, z enakimi priporočili, kot jih je določila EMEA.

Kakšni so izgledi za vključitev cepljenja proti HPV v redni program neobveznih cepljenj?

Slovenska interdisciplinarna skupina za pripravo strokovnih priporočil za uvedbo cepljenja proti HPV v Sloveniji je, podobno kot v nekaterih ostalih evropskih državah, izdelala strokovna izhodišča za vključitev cepljenja v redni program oktobra 2007. Strokovna skupina je priporočila redno, brezplačno, neobvezno cepljenje proti HPV za generacijo deklic v starosti 12 let in zajem deklic v starosti 13 in 14 let, kar naj bi se izvajalo dve leti. Ključni poudarki priporočil so tudi bili, da se morajo opravljena cepljenja in stranski učinki beležiti v skladu s predpisi, da se zagotovi povezava podatkov med registrom cepljenja in registrom državnega organiziranega programa presejanja ZORA oz. registrom raka za Slovenijo, ter da se mora izvajati presejanje za RMV in intenzivno izobraževanje strokovne in laične populacije. Ali bo cepljenje proti HPV postalo del rednega programa cepljenj v Sloveniji in kdaj, bo odločalo slovensko Ministrstvo za zdravje - na osnovi širše strokovne razprave, upoštevajoč številne dejavnike, med drugim tudi breme najpomembnejših bolezni, ki jih povzročajo HPV v Sloveniji, in stroške, povezane z odkrivanjem in zdravljenjem teh bolezni. Zbiranje in obdelava teh podatkov, kolikor mi je znano, že poteka.

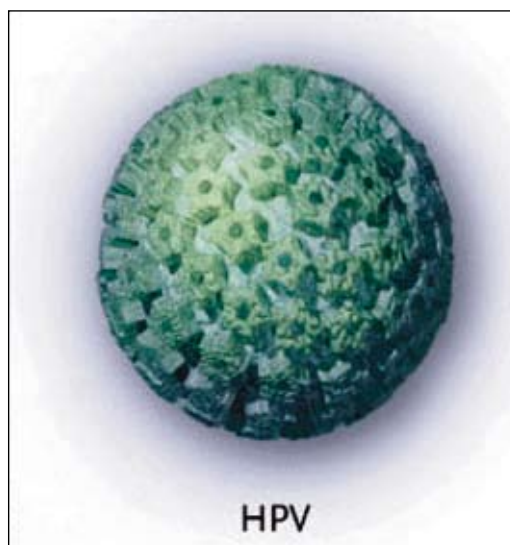
Kako poteka cepljenje v Evropi in v svetu?

Cepljenje se izvaja v številnih državah po svetu, s štirivalentnim cepivom v več kot 100 državah in z dvovalentnim cepivom v več kot 85 državah po svetu. Za cepljenje je bilo uporabljenih več kot 30 milijonov odmerkov štirivalentnega cepiva. Cep-

ljenje poteka samoplačniško, z delno povrnjenimi stroški cepljenja ali s finančnim kritjem države, odvisno od zdravstvenega sistema določene države, izračuna stroškovne učinkovitosti in razpoložljivih sredstev. Države v Evropi, ki imajo državne programe organiziranega presejanja za RMV, podobno kot ga imamo v Sloveniji, so redke. Cepljenje proti HPV z dvovalentnim cepivom, kot del rednega programa cepljenj, sta že uvedli dve od teh držav, Velika Britanija in Nizozemska, ki imata trenutno še vedno boljše izsledke glede zbolevanja zaradi RMV, kot pa jih imamo pri nas.

Pomembno sporočilo

Ker cepivi ne preprečujeta okužbe z vsemi HPV, ki povzročajo RMV, in ker dolgoročna učinkovitost cepiv še ni znana, saj tudi ne more biti, se presejanje za RMV v bližnji prihodnosti ne bo spremenilo. Ne glede na organiziranost profilaktičnega cepljenja v prihodnosti ostanejo priporočila taka, kot so zdaj: pomembnost rednih ginekoloških pregledov in odvzemov brisa materničnega vratu, nujnost čim bolj celovite spolne vzgoje in čim širša ozaveščenost žensk.



Slika: *humani virus papiloma (hvp)*

Marjetka Uršič Vrščaj

O sproščanju



Milena
Fabjan Pegan,
univ. dipl. psih.

Večinoma se človek šele ob soočanju s težavami, ko občuti vso težo stresnega dogajanja, začne spraševati, kako bi si tudi sam lahko pomagal. Kaj bi storil, da bi se umiril in zmožel reševati težave ali se soočiti z boleznijo in njenim zdravljenjem. Pomemben korak na tej poti je sproščanje, ki se ga lahko vsakdo nauči. Da bi izvedeli kaj več o tej témi, smo zaprosili za prispevek klinično psihologinjo Mileno Pegan Fabjan, univ. dipl. psih. iz Zdravstvenega doma Sežana – dispanzer za mentalno zdravje, kjer se med drugim psihoterapevtsko še posebej ukvarja s stiskami bolnikov z rakom. Avtorica je zelo dejavna tudi pri našem društvu in je strokovni vodja skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Sežana vse od ustanovitve leta 2003.

Sproščanje je učinkovita oblika samozavedanja. Pomaga nam odkrivati našo notranjost, naše bistvo in naš notranji jaz. V današnjem hitrem tempu življenja največkrat o tem sploh ne razmišljamo, čeprav bi morali.

Naše življenje poteka na več ravneh: telesni, umski in duhovni. Tehnike, ki nam pomagajo priti do našega bistva, nam pomagajo bolje razumeti samega sebe in hkrati izboljšajo in usklajujejo funk-

cioniranje na vseh ravneh. Zavemo se, kaj je za nas dobro in kaj ne, vemo, kaj so naši cilji v življenju. Tako lahko izrazimo svoje bistvo in uresničimo tisto, kar menimo, da je naše poslanstvo.

Večina se nas boji pogledati vase. Razlogi za to so zelo raznovrstni. Najpreprostejši je ta, da se svetu predstavljamo na način, ki ni pravi odsev tega, kar v resnici smo ali kar čutimo v sebi. Morda se sramujemo nekaterih svojih značilnosti ali pa nas zadržujejo prepričanja o nas, ki so nam jih ustvarili drugi, ko smo bili še otroci. Morda smo globoko nezadovoljni sami s seboj in je pretvarjanje ena izmed možnosti, da ne doživimo popolnega poraza. Pogosto pa mislimo, da nas drugi ne bi sprejemali in spoštovali, če bi videli, kaj se dejansko skriva pod površjem. Vzrok za tako prepričanje je, da se v resnici ne sprejemamo, cenimo in imamo o sebi slabo samopodobo. Večina se nas tako pridno izogiba temu, da bi bili sami s sabo. Morda tega največkrat ne delamo zavestno.

S sproščanjem si lahko ne le zmanjšujemo napetost v telesu, ampak tudi upočasnimo miselni tok, preženemo negativne misli in tako izboljšamo svoje čustveno in telesno počutje. Na duhovni ravni pa smo v stiku z našim notranjim jazom. Naše življenje postaja kvalitetnejše in veliko bolj smo zadovoljni sami s seboj.

Kognitivna razlaga sproščanja

Sproščanje je večina, spretnost, ki jo osvojimo z redno vadbo. Vaje in tehnike sproščanja se je potrebno naučiti avtomatizirano, tako kot znamo plavati ali voziti avto, ne da bi mislili, kako to delamo. Tako obvladovanje sproščanja je pomembno, da se v stiski znamo učinkovito odklopiti. Če tehnik ne osvojimo na avtomatiziranem nivoju, potem v za nas kritični situaciji ne bodo delovale. Takrat smo v stresni situaciji, ko ne moremo jasno razmišljati in se koncentrirati. Preplavljeni smo z našim problemom in naša zavest je zožena le nanj. Takrat smo se dolžni le spomniti na tehniko, ki jo moramo narediti in proces sproščanja bo stekel. Pomirili se bomo, misli

bodo jasnejše in počutje bo takoj boljše. Tako bomo uspešneje, predvsem pa manj obremenjeno reševali problem, saj smo s sproščanjem dosegli miselno in čustveno distanco. Prekinili smo tudi močno telesno in psihično reakcijo v telesu, ki bi lahko v daljšem trajanju imela zdravju škodljive posledice.

Vpliv tehnike sproščanja si lahko razložimo s tako imenovanim kognitivnim modelom iz vedenjsko kognitivne psihoterapije (slika 1). Ob problemu imamo v glavi polno negativnih misli. Le-te povzročijo negativna čustva, ki se izrazijo na telesu; posledica je slabo telesno počutje. Če problema ne moremo hitro rešiti in če stres traja predolgo, zbolimo. Ker se slabo telesno počutimo, določenih del in opravil ne moremo opravljati enako dobro, kot prej ali pa postanemo popolnoma disfunkcionalni. Takoj ko se tega zavemo, se naše telesno počutje poslabša; čustva so močnejša in misli še bolj katastrofične. Psihična reakcija torej teče v obeh smereh, od misli do vedenja in obratno. Človek zapade v začarani krog, iz katerega ne more ven. S tehniko sproščanja delujemo neposredno na izboljšanje slabega telesnega počutja, to pa sproži izboljšanje čustev. Misli postajajo bolj pozitivnej in manj katastrofične.

S sproščanjem dosegamo telesno in duševno ravnovesje. Miren in notranje uravnovešen človek se lahko spopada z vsakodnevnimi obremenitvami in problemi.

Fiziološka razlaga vpliva sproščanja

V našem telesu obstaja avtonomen živčni sistem, ki deluje neodvisno od naše volje in zavesti. Avtonomno živčevje se deli na dva dela: parasimpatični in simpatični del.

Parasimpatični del je dogovoren za obnovo in sproščanje telesa.

Simpatični del skrbi za stanje bojne pripravljenosti v stresni situaciji. Tukaj je potrebno poudariti, da takrat teče v telesu močna hormonska reakcija, ki pospeši srčni utrip in hitrost dihanja, napetost

mišic, večjo zbranost in koncentracijo le na problem, delovanje prebavi se upočasnjuje.

Dolgoročno delovanje stresa in redko sproščanje oslabi imunski sistem in človek lahko zboli. Preobremenjevanje simpatičnega sistema na daljše obdobje lahko povzroči, da telo pozabi na parasimpatični del in se slednji ne more več vklopiti.

To pomeni, da se človek ne more izklopiti iz stresne situacije. Sledi depresivno razpoloženje, stalna utrujenost, tesnoba, razdražljivost in napetost. Človek se psihično in fizično izčrpava.

Naši možgani v prenapetosti oddajajo valove beta. To pomeni, da smo v glavnem povezani z levo možgansko hemisfero in tako v veliki meri odrezani od ustvarjalnosti, kreativnosti in intuicije. Sedež slednjih pa je desna možganska hemisfera, ki oddaja valove alfa. Takrat, ko to zmoremo, smo sproščeni in premagamo stresno situacijo.

Sproščanje torej aktivira desno možgansko hemisfero, zato je priporočljivo, da vsak dan vsaj petnajst minut preživimo v stanju alfa. Tudi v daljšem časovnem obdobju je priporočljivo uporabljati enako tehniko sprostitve, da se možgani nanjo lahko navadijo.

Vsak človek bi tako moral vedeti, kateri načini sproščanja so zanj najboljši ter jih redno in skrbno uporabljati. Tako bi najbolje skrbeli za psihično in telesno zdravje. Stanje sproščanja dosežemo na različne načine: v mirovanju, gibanju, ob zvokih ali tišini.

Tehnike sproščanja

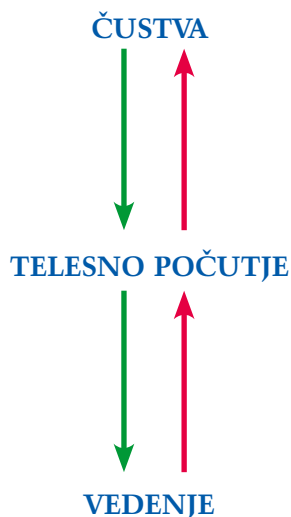
Sicer pa poznamo veliko tehnik sproščanja. Omenimo lahko le nekaj najbolj uporabnih v vedenjsko kognitivni psihoterapiji.

Globoko prsno in trebušno dihanje, ki deluje tu in zdaj. Prekinja stresno reakcijo v telesu, znižuje napetost mišic, umirja bitje srca, zmanjšuje tiščanje v prsih, odpravlja strah, prekinja paniko in znižuje nivo jeze. Uporablja se za povečanje koncentracije in odpravlja tremo.

Imaginacija je zelo uporabna tehnika, ki neposredno aktivira desno možgansko hemisfero in izboljša razpoloženje. Uporablja se zlasti za zdravljenje depresije.

Avtogeni trening je sistemska tehnika globoke sprostitve, ki deluje na vse telesne sisteme. Ne uporabljamo je le za sproščanje in boljšo kvaliteto življenja, ampak tudi za zdravljenje številnih bolezni, kot so astma, diabetes in krvožilne bolezni zaradi stresa, pri zdravljenju rakavih obolenj, nespečnosti, psihosomatskih bolezni, glavobolov, za preprečevanje bolečin in za odpravljanje različnih psihičnih motenj.

Če želimo doseči kvaliteten učinek tehnik sproščanja sta zelo pomembna pravilen pristop pri samem učenju tehnik in seveda tudi njihova kasnejša redna in pravilna uporaba. Priporočljivo je, da nas nauči tehnike usposobljen učitelj, ki nas uči postopno in zna korigirati naše pomanjkljivosti in napake pri učenju. Le na tak lahko način dosežemo največji učinek.



Slika 1: Kognitivni proces

Milena Fabjan Pegan



Bolečina neke školjke

Tujek zaide v školjko. Boli. Oster pesek drgne njene dele do živega. Školjka trpi. Poskuša se ubraniti, a ji spodleti. Zrno peska se ne gane. Bolečini ni moč uiti. Tedaj zajame školjka prav iz dna svoje narave moč in trpljenje se spremeni v zmagoslavje. Iz muk in stiske, iz soka njenih solza nastane v dolgih dneh notranjega boja in rasti – biser.

Počitnice so minile, vroče poletje se je poslovilo. Zopet je jesen, je september, ko se po poletnem premoru članice naše skupine za samopomoč Nova Gorica znova srečamo. Prihajamo tiho in sedamo na svoja mesta skoraj brez besed. Tokrat srečanje ni veselo in razigrano. V srcih je grenkoba, so iskricice solza v očeh. Je grenko spoznanje, da treh deklet ni več med nami. Pa so ob prejšnjem srečanju še bile. Da, zaradi tega spoznanja je vzdušje takšno, kakršno je. Globoka pretresenost, bolečina in žalost nas vežejo, a v srcih ena sama misel, ista grenka misel.

Gledam okoli sebe in v meni je boj. Vstanem in tvegam spregovoriti, a mi glas obtiči v grlu. Ne zmorem spregovoriti pa tudi na kaj drugega ne morem misliti. Odklopim se. Kljub skupini sem sama s svojimi mislimi ...

V mislih ti spregovorim, draga prijateljica, draga naša prostovoljka, Katarina! Povem ti to, kar bi ti morale povedati že zdavnaj.

Hvala, da si bila, hvala, da smo te imele in nam je bilo dano deliti trenutke življenja s teboj!

Ne vem zakaj je On izbral ravno tebe v gneči, potrkal prav na tvoje duri in prijel za tvojo roko, da te popelje na svoja, nam neznana pota. Želim le verjeti, da ima prav s teboj najveličastnejši, čeprav nam vsem skrivnostno nerazumljiv načrt.

S simboliko trpeče školjke bi ti rada povedala, da si bila za vse nas svetel biser z najkristalnejšim sijajem.

Na neki točki smo se nekega dne srečale, našle in sobivale. Vstopila si v naša življenja in me v tvo-



*Spomin na izlet z ladjico ob naši obali.
Katarina (v sredini) je kot vedno
izžarevala milino v radosti druženja.*

je. Nekateri ljudje so dar, poslan z neba – na zunaj preprost, a ko ga odpiraš, odkrivaš čudeže. Tak dar si bila ti, draga Katarina, za vse nas. Skupaj s tabo je vsaka izmed nas na svoj način iskala svojo rajsko ptico, da bi nam po prestani težki življenjski preizkušnji zapela in pomagala najti nov lastni jutri ... A sedaj z razočaranim zavedanjem ugotavljamo, da rajске ptice ni ...

Tudi ti, draga Katarina, si jo iskala na svoj način in do konca verjela vanjo. Iskala si jo v številnih vlogah, ki si jih kot najuspešnejša igralka odigrala v svojem bogatem življenju.

Poleg vloge modre žene, skrbne in ljubeče mame, predane učiteljice, sočutne sodelavke, zveste prijateljice in dobre sosede, si se z vsem srcem in energijo razdajala tudi nam v zelo zahtevni in naporni vlogi prostovoljke. Pa je kot strela z jasnega neba prišel trenutek, ko si bila pomoči potrebna ti. Žal ti je vsa človeška znanost v vsej svoji veličini ni mogla dati. In čeprav smo se tudi vse me v mislih nate skupno borile s teboj, stiskale pesti, navijale zate, vsaka po svoje molile, prosile in s tabo vred upale ter verjele v ozdravitev, ta ni prišla. Namesto telesnega zdravja si na tej poti našla svoj končni mir. Tebi ni bilo treba potovati po svetu, da bi zaužila srečo. Tvoja sreča je bila v dobrem, ki si ga vseskozi dajala, je bila v tolažbi in nasmehu, ki se je razcvetal zaradi tebe, je bila v solzah, ki si jih osušila. Skupaj z vsemi si nabirala

trenutke vsakdana na ogrlico svojega življenja. Kot biseri so nanjo nanizani spomini prehojene poti. Veliko jih je in veliko obrazov odseva v teh drobnih kroglicah. V njih domujejo utrinki naših skupnih let, ki jih nosimo v sebi. In prav ti utrinki, ki so za vedno zaznamovali naša srca, nas bodo povezovali s teboj v večnost.

In čeprav je v tem trenutku tu žalost, je jeza in je bolečina, se ne želimo posloviti od tebe za večno, saj je tu tudi ljubezen, nevidna nit, ki družijo ljudi za vse življenje. In tu so tudi tvoji najdražji s strtimi srci, ki tako kot mi še ne morejo dojeti krute resnice in ti reči nasvidenje za vedno. Le kje je mogoče najti lek za njihove in naše ranjene duše? Morda v besedah modreca, ki pravi, da bo vse, kar ljubiš, nekega dne odšlo in se nato zopet vrnilo, da bi te drugače in močnejše ljubilo.

Zate in za vse nas želim verjeti, draga Katarina, da ti tam, kjer si zdaj, poje prelestna tišina enakonočja neslišno uspavanko miru in spokoja. Želim verjeti, da nekoč, nekje se srečale in našle bomo spet. Do takrat pa naj te čuva Nebo, saj nam to več ni dano. Naj tvoja zvezdna svetloba sijje na vse nas, naj greje srca tvojih najdražjih, naj posuši njihove solze in potolaži žalost vseh nas. Nasvidenje, draga Katarina, srečno jadraj na krilih večne brezčasnosti!

Glas vodje, da je današnjega srečanja konec, me predrami. Odsotno pogledam obraze sočlanic. Vse oči so uprte vame. Razumejo me in jaz njih. Otidemo tiho, kot smo tiho prišle. Vemo, jutri bo nov dan.

Anamarija Remiaš

*Na svetu je na stotine
jezikov, toda nasmeh
razumejo vsi.*

Neznani avtor

Karlu v spomin

Razmišljanje ob dobrodelni akciji

»Stopimo skupaj za bolnike z rakom«

Ko sem v zadnji številki Okna prebrala sestavek gospe, ki je s svojo vztrajnostjo zdravnike opozorila na svoje zdravstveno stanje in preživela pljučnega raka, sem si na tihem želela, da bi bil tudi moj mož tako vztrajen. Pretresljivo je opisala razmere na oddelku v stavbi C, kjer se je zdravila s kemoterapijo in pred očmi so mi vstale slike, ki mi jih je opisal mož, ki se je prav tako zdravil tam.

Bilo je pred štirimi leti pred Veliko nočjo, ko je zaznal hudo utrujenost, ki ga je spremljala na vsakdanji poti v službo. Bil je prepričan, da je v zraku nekaj čudnega – morda kakšni izpusti, saj je zaznal čuden vonj po plastiki, ki mu ni dal dihati. Minil je teden in še eden in končno sem ga pregovorila, da je poklical zdravnika, ki ga je naročil čez nekaj dni.

Bil je petek in odpeljala sem ga v zdravstveni dom, sama pa odšla v službo. Ob enih me je poklical, češ, da mora na Golnik, ker je zdravnica na rentgenu zaznala neko čudno senco na pljučih. Odpeljala sva se na Golnik. Po prvih preiskavah, ki so trajale do večera, mu je zdravnik predlagal, naj se vrne po praznikih, česar je bil zelo vesel, saj si nihče ne želi ostati v bolnišnici dlje, kot je potrebno.



»Ni lepšega, kot gledati vnuke, ki rastejo pred tvojimi očmi.«

Doma mi je povedal, da gre verjetno za pljučnega raka. Ob šoku sem bila hkrati vesela, da mi je zmožgel to zaupati, saj je breme lažje, če si deliš. Mislim, da je bila to moja najhujša noč v življenju, zanj pa najbrž še hujša. Dve leti poprej smo pokopali njegovega brata, ki je pri 52 letih zelo na hitro umrl za rakom na nadledvični žlezi. Vendar mi takrat niti na misel ni prišlo, da bi lahko tudi moj mož zbolel za rakom. Po drugi strani pa že več kot 25 let živi bratranec njegove mame, ki so mu uspešno operirali raka na grlu. Bila sem prepričana, da bo tudi pri Karlu zdravljenje tako uspešno in niti za trenutek nisem podvomila v dober izid.

Po praznikih sva šla spet na Golnik. Diagnoza je bila potrjena - nedrobnocelični žlezni rak v IV. stadiju. Po konziliju zdravnikov je za zdravljenje preostala le kemoterapija.

Zdravnik prof. dr. Matjaž Zwitter, ki mu je mož popolnoma zaupal, je predlagal zdravljenje s cisplatinom in gemcitabinom in s še dvema pacientoma je podpisal soglasje za sodelovanje v raziskavi. Glede na to, da je bil sam farmacevtski tehnik in je tudi študiral medicino, ki jo je opustil pred najino poroko prav zaradi zdravstvenih težav, je bil vesel, da bo s svojim sodelovanjem v raziskavi lahko prispeval droben delež pri zdravljenju te bolezni in morda še komu pomagal.

Zdravljenje je trajalo šest mesecev v ciklikih po tri tedne, pri čemer je bil vsak tretji teden brez terapije in takrat sva odšla na morje, kar mu je zelo ustrezalo predvsem zaradi zraka. A terapije, ki so potekale v stavbi C, so bile hude. Vedno je pohvalil izredno požrtvovalne sestre, ki so se po svojih najboljših močeh trudile za dobro počutje bolnikov, ki pa so morali biti zaradi prostorske stiske tudi na hodniku, na stoli, se z infuzijami prebijati do stranišč, ki jih je bilo premalo; da o vonju po hrani, ki ga je še posebno motil, ne govorim. Najhuje je bilo tistim, ki so bili naročeni na terapijo, pa so se morali vračati domov, saj včasih preprosto ni bilo prostora. Zaradi sodelovanja v raziskavi je bil »popikan« od stalnega odvzemanja krvi, tako da so sestre že težko

našle primerno žilo za odvzem. Na srečo je odhajal domov po vsaki terapiji. Rekel je, da če bi moral ležati na prenatrpanem oddelku, bi verjetno raje prenehal s to obliko zdravljenja. Po šestih mesecih je bila terapija končana. Izgledal je dobro, le počutil se je slabo – nekako brez moči. Izredno vesel pa je bil rojstva tretje vnukinje – male Valerije, ki se je rodila med njegovim zdravljenjem. To mu je dalo novo voljo, saj ni lepšega kot gledati vnuke, ki rastejo pred tvojimi očmi.

Na kontrolnih pregledih po treh in šestih mesecih je bilo stanje enako in med tem je dobil odločbo o upokojitvi, saj delati res ni mogel več. Pač pa je ogromno bral. Iz knjižnice sem mu prinašala po deset knjig na teden. Kupoval je atlase, enciklopedije in podobne knjige »za vnuke«, je rekel. Mene je izobrazeval na področju računalništva, kar je bilo njegovo zadnje poklicno področje, na katerem je bil zelo uspešen samouk – jaz pa malo manj, saj sem se rada zanašala na njegovo pomoč. Pogovarjala sva se, kako bova lepo preživela dneve in mesece, ki so bili pred nama.

Leto po končani terapiji je bil naročen na pregled na Golnik. Pred tem je moral na preiskave v zdravstveni dom. Spet se mu je zdelo, da nekaj smrdi po plastiki. Hoja po stopnicah je bila še posebej težka. Zadnje tri tedne je imel otečene noge. Na morju je nekega večera bruhal kri – samo enkrat, a dovolj za zaskrbljenost. Ko je videl laboratorijske izvide, ki so bili vsi zelo dobri, je rekel kot v šali: »Izvidi so res dobri – izgleda, da bom čisto zdrav umrl!«. In to se je res zgodilo.

Na Golnik je šel ravno na svoj rojstni dan – 21. septembra. Ker je bil petek, so ga poslali čez nedeljo domov, kjer smo v krogu družine praznovali njegov 59. rojstni dan in najino 33. obletnico poroke. Ko sva šla v ponedeljek na Golnik, pa je imel težave že s požiranjem kave. Spremil me je do dvigala, poslovala sva se v upanju, da se vidiva naslednjega dne. Naslednji dan zvečer je umrl. Kriza je nastopila ob bronhoskopiji, česar se je sam zavedal, saj mi je pred odhodom rekel: »Če ne morem požirati, le kako mi

bodo delali bronhoskopijo?«. Prosil me je tudi, naj ga nikar ne oživljamo v primeru, da bi se njegovo življenje končalo.

Upoštevala sem njegovo željo, ki jo je gojil že ob prvi operaciji na ožilju in jo tudi izpolnil takoj, ko je izvedel za svojo diagnozo. Svoje telesne ostanke je zapustil Anatomskega inštitutu. Skrbelo me je, kako bo to prenesla njegova mama, ki je v dveh letih izgubila kar dva sinova. Pripeljali smo jo na Golnik. Veliko ji je pomenilo, da se je lahko poslovila od nje. Družina pa se je poslovila na srečanju, kjer smo se ob fotografijah spomnili vseh lepih trenutkov z njim – in prepričana sem, da bi mu bilo to všeč.

Sicer pa je ostal z nami – vsak dan se spomnim, kako lepo je bilo 38 let živeti z njim. Zato bi si bilo sebično želeli, da bi ostal z nami, če bi to pomenilo zanj muke in bolečino. Izpolnila se mu je želja, da vsaj po smrti pomaga medicini, če že v življenju tega ni mogel storiti.

In če bo dobrodelna akcija za opremo stavbe C uspela, bodo s tem izpolnjene tudi njegove sanje. Vedno je poudarjal, da nikjer drugje kot na Onkološkem inštitutu ni tako požrtvovalnih zdravstvenih delavcev, ki tudi v najtežjih razmerah ohranjajo nasmeh na obrazu in s tem vlivajo voljo za borbo tudi bolnikom.

Bolnih je vedno več – a vedno več jih tudi preživi.

Zdaj hodi na zdravljenje v stavbo C njegov bratranec, ki je zbolel že pred štirimi leti. Vsi mu želimo, da bi vsaj on uspel premagati to zahrbtno bolezen ob pomoči požrtvovalnih zdravnikov in vsega osebja na Onkološkem inštitutu.

Ljuba Dornik Šubelj



Zahvala

Dobrota v srcu mladih

Vznemirjena in hkrati vesela sem sedla za računalnik, da bi napisala to hvaležno sporočilo. Sobota je.

Včeraj sem se udeležila supervizijskega srečanja v Termah Dobrna pod naslovom *Živimo drug za drugega*. Zelo sem se veselila tega dogodka, saj na takih srečanjih izvem veliko novega. To znanje in izkušnje potem s pridom uporabim pri svojem prostovoljnem delu v organizirani samopomoči bolnikov z rakom pljuč. Prijetno in veselo je bilo srečati prostovoljke iz vse Slovenije.

Uvodno predavanje *Ljubezen, trpljenje, smisel* psihologinje in logoterapevke Zdenke Zalokar Divjak me je zelo pritegnilo. Med poslušanjem pa me je pričela močno boleti glava; zeblo me je, potem me je oblila vročina. Počutila sem se utrujeno. Najraje bi se zavila v odejo in zaspala. Tolažila sem se, da je to le trenutna slabost, vendar se je stanje stopnjevalo.

Odločila sem se, da ne ostanem v hotelu, saj bi lahko bilo naslednjega dne še slabše. Zvečer sem se odpeljala domov v Ljubljano, čeprav mi je bilo žal, da ne bom mogla prisostvovati srečanju do konca. Zunaj je močno snežilo.

Doma sem si skuhala čaj z medom in legla v posteljo. Trdno sem spala vso noč, do desetih dopoldne. Še vedno utrujena, vendar boljša kot prejšnji dan, sem odprla okno in videla, da je ponoči zapadlo veliko snega. Kar zmrazilo me je, ko sem pomislila, da so vsi sosedje že odmetali sneg izpred svojih hiš in očistili cesto, saj velja pravilo, da se to naredi čim prej. Naša ulica je v bistvu trg, dovoze do hiš uporabljamo samo stanovalci, zato je dolžan vsak sam počistiti pred svojo hišo. Poleti listje, pozimi sneg.

Toplo sem se oblekla, vzela lopato in odprla vhodna vrata. Presenečena sem ostrmela. Dvorišče je bilo že očiščeno, prav tako dovoz do hiše, celo vhod do vrat. Začudena skoraj nisem mogla verjeti svojim

očem. Na ulici je bilo še nekaj sosedov, ki so mi povedali, da sta moje obveznosti opravila fant in dekle iz sosednjih hiš. Kot da bi vedela, da se slabo počutim in bi sneg le s težavo odmetavala.

Seznanjena sta bila z dejstvom, da se bojujem z rakom in da dobrodelno pomagam drugim. Najbrž sta čutila, da tudi onadva lahko izkažeta svojo pomoč drugim, svojo dobrodelnost. Počutila sem se ČUDOVITO. HVALA!

V časopisih velikokrat berem, kako so mladi objestni, brezobzirni, nespoštljivi. Moja izkušnja pa kaže, da ni vedno tako. Morda pa ne znamo dovolj ceniti lepih dejanj ali pa jih starejši jemljemo kot samoumevne. Prav zato danes pišem o tej svoji lepi izkušnji, da ne bomo mladih samo kritizirali, ampak jih znali tudi pohvaliti. V našem času hitrega in vaze zadržega življenja prevečkrat pozabljamo prav na pohvale in zahvale.

Milena Mramor



Ne čakaj na maj

Kako si lahko tako srečen, vedno nasmejan in do vseh prijazen? Jaz pa komaj živim, hudo mi je. Ne vem, kaj naj naredim, da bi mi bilo vsaj malo tako lepo kot tebi.

To so kar pogosta razmišljanja. Tudi pri meni je bila pred boleznijo zavist kar precej izrazita lastnost. Vedno sem hrepenel po nečem in vedno znova sem iskal nekaj novega, da bi bil zadovoljen, srečen.

Potem je prišla bolezen, ki si je zares nisem želel. Pa vendar mi je moj rak – Hodginov limfom pokazal nekaj pomembnega. To dojemam šele sedaj, šest let po končanem zdravljenju. Moje življenje je enako kot poprej, le da sedaj cenim to, kar imam, in v tem uživam. In pozitivne stvari se kar lepijo name. Resnično mi je lepo, čeprav je moje življenje v tem trenutku daleč od tistega, kar sem si nekoč predstavljal, da naj bi bilo, ko bom dopolnil trideset



Jaka s princeskama Injo in Tajom takoj po prihodu iz porodnišnice 29. 4. 2008.

let. Predstavljal sem si, da bom dokončal študij, imel uspešno nogometno kariero, ženo, otroke ... Če prav razmislim, pa ni veliko drugače.

Čeprav prvih dveh ciljev nisem izpolnil, pa sem celo presegel samega sebe, ker sem kljub temu srečen. Srečen zato, ker sem obdan s prijatelji, ki mi vedno priskočijo na pomoč, ko jo potrebujem. Srečen, ker imam družino, ki me ljubi in brez katere si ne predstavljam več življenja. Tudi če bi jutri umrl, ne bi zamudil odraščanja mojih čudovitih dvojčič. Zakaj? Zato, ker jima danes dajem vse, kar je v moji moči, vso svojo ljubezen in energijo. Ko sem z njima, sem SREČEN. Če bi imel pomembnejšo kariero in bi bil bolj uspešen, ne bi imel časa za to, kar me danes osrečuje. Bil bi sam in čakal na trenutke sreče, ki pa bi šli mimo. Morda poreče kdo, da je to samo tolažba. Ne, to ni tolažba, to je dejstvo, saj sem zavestno stopil na tir življenja, ki je počasnejši

in zame lepši. Uživam na tej počasni poti, kjer je manj stresa in veliko smeha. Seveda pridejo tudi dnevi, ko ne gre vse gladko. Takrat si spet prikličem v spomin tiste obljube, dane samemu sebi, ko sem leta 2002 ležal na bolniški postelji v stavbi B Onkološkega inštituta.

Ponosen sem, da se teh zaobljub še danes zavedam in živim iz teh spoznanj. Vem, kako minljivo je življenje, zato je DANES najpomembnejši dan mojega življenja. Kjerkoli sem, poizkušam to živeti in doživeti.

Ne čakaj pomladi, ne čakaj na maj ...

Vsem znana pesem in marsikomu znan film, zame pa slogan življenja ...

Pomlad slovi kot najlepši letni čas in vsi vedno čakamo na nekaj lepega, o tem sanjamo in upamo, da bomo dočakali tisti čarobni trenutek svojega življenja.

Ko ležemo v bolniško posteljo, velikokrat ugotovimo, da ni časa za čakanje, tudi se od čakanja na nekaj lepega in boljšega ne da živeti. Zato je potrebno enostavno ŽIVETI. Kaj je tisto nekaj lepega, pa mora vsakdo odkriti sam.

Zame je življenje lepo samo po sebi. Vsak trenutek, pa naj bo v objemu Mance ali na igrišču z žogo. Vsak trenutek mojega življenja enostavno potrebuje mene. Ko se zdraviš, se zaveš malenkosti okoli sebi, ki so ti bile prej nepomembne ali jih sploh nisi opazil. Kar naenkrat postaneš pomemben ti. Zanima te le tvoje življenje. Na nek način postaneš sebičen in najprej gledaš, kaj je dobro zate; mnenje okolice postane nepomembno. Pomembno je tvoje mnenje. Kmalu ugotoviš, da postajaš zanimiv, pa ne zaradi bolezni, ampak zaradi energije, ki jo kljub težki življenjski preizkušnji oddajaš. Ali pa ravno zato. Postajaš zanimiv, ker si drugačen, čeprav ti tega ne čutiš. Živiš, nisi le opazovalec oziroma izvrševalec. Delaš, kar si želiš, in ti je lepo ... pa tudi vsem okoli tebe.

Začetki so težki; vedno imaš slabo vest, saj nisi navajen v prvi vrsti misliti nase. A kmalu ugotoviš, da se ni okoli tebe prav nič spremenilo; spremenil si se le ti. Vse je ostalo isto, samo moj pogled na svet se je spremenil. In čisto preprosto, jaz sem najpomembnejši. Moje življenje je eno in živel ga bom tako, kot ga želim jaz, in ne tako, kot hočejo drugi.

Tako je bilo z mano med boleznijo in po njej. Vem, da marsikdo deli z mano enako usodo in razmišljanja. In tako se po bolezni posvečamo stvarjem, za katere prej ni bilo časa, posvečamo se stvarjem, ki smo jih odlagali za nedoločen čas. Lovimo in uresničujemo sanje, zaradi strahu, da jih ne bi izgubili, da nas ne bi bolezen prehitela. Strah pred tem, da bom kaj zamudil, da česa ne bom izkoristil, da za nekaj ne bo časa, je velik.

A kmalu izgine. Vedno takrat, ko izvem, da je moje zdravje boljše. Takrat se začenjam postavljati



Jaka in Manca sta po enajstih letih skupnega življenja srečna starša.



Še ena velika ljubezen ... nogomet.

na stare tirnice; sebe začenjam zanemarjati in poslušam okolico ter upoštevam nasvete, češ saj oni že vedo. A nihče ne ve ničesar o meni. Le jaz vem, kaj čutim in kaj želim. In zato si želim, da bi bil ta strah pred minljivostjo tudi sedaj, ko sem zdrav, prisoten. Želim si, da bi rak vedno bdel nad menoj. Želim živeti tako, da bom vsak dan sredi pomladi.

Želim biti voznik svojega življenja in sam izbirati pot. Ne, ne želim ukalupljanja in še manj želim biti upornik. Želim živeti svoje življenje, tako, ki me osrečuje iz dneva v dan. Hočem se smejati. Zato, ker hočem in zmorem tako živeti. To vsak dan znova odkrivam in resnično upam, da bosta to začutili tudi moji pol leta stari princeski. Sanje se mi uresničujejo vsako sekundo. Srečen sem, ko sem z njima in ko vidim njuno srečo.

Ne čakajte pomladi, saj ste v njej prav ta trenutek tudi vi ...

Jaka Jakopič

Najdi pozitivno stran pri vsem, kar se ti zdi negativno.

Neznani avtor



Ureja:
Lili Sever

Pozdravljeni!

Danes bom pričela z mislijo Paula Coelho, ki pravi: »Kadar si nečesa res želiš, stremi vse stvarstvo k temu, da bi se ti sanje uresničile.«

Govorili bomo torej o željah. Želja je tista, ki navadno vodo spremeni v reko velikega uspeha. Je tudi tista, ki omogoči nekomu s povprečnimi sposobnostmi doseči prav toliko kot nekomu z nadpovprečnimi sposobnostmi. Kriva je za majhne razlike, ki pa v življenju pomenijo velike spremembe. Želja omogoči, da se odvrnemo od misli, ki nas kakorkoli zaustavljajo, in da lahko naredimo najboljše, kar znamo. Omogoči nam tudi, da gremo s polno hitrostjo naprej, ne da bi se ozirali nazaj. V resničnem življenju tekmujejo s samim seboj. Nič ni boljšega kot spoznanje, da smo naredili najboljše, kar smo lahko. To, da vložimo ves svoj trud, je posebne vrste zmaga - zmaga med samim seboj. Najbolj se potruditi je namreč pomembnejše kot biti najboljši! Mnogi ljudje sploh ne vedo, česa si želijo, in so zato prepričani, da se morajo sprijazniti z življenjem, kakršno se jim ponuja. Tisti, ki pa vedo, česa si želijo, morda ne verjamejo, da so njihove želje uresničljive, ali pa so prepričani, da si boljše usode ne zaslužijo. Uresničljivo je prav vse, kar si človek lahko zamisli in v kar verjame. S tem pa je seveda povezana trdna vera vase, s katero se začne resnični uspeh.

Vsi hrepenimo po tem, da bi odkrili smisel in namen življenja. Ko si postavimo primeren cilj, ki je v skladu z našim resničnim življenjem in vrednotami, živimo v prijetni in zadovoljujoči zavesti, da postajamo osebnost, kakršna smo si vedno želeli biti.

Pa pogledjmo, kaj pravijo oziroma kaj si želijo otroci, ki se trenutno zdravijo na Dermatološki kliniki v Ljubljani.

Lili Sever,
viš. vzgojiteljica z Dermatološke klinike

Rada bi bila odrasla

Ko sem bila še v vrtcu, sem si neskončno želela, da bi bila odrasla. Nosila bi mamina oblačila in čevlje z visoko peto. Spat bi hodila pozno zvečer, hodila v kino s prijatelji in nihče mi ne bi ukazoval.

Ko mi je mamica rekla, naj narišem risbico Božičku, da bo vedel, kaj naj mi prinese, so se mi kar zasvetile oči. Torej se mi bo le uresničila želja. Narisala sem se veliko, z visokimi petami in nestrpno čakala božič. Zelo sem bila vesela, saj sem pričakovala, da bom za božič že velika. Prišel je težko pričakovani dan. Božiček je prinesel darilo. Hitro sem ga odvila. V njem so bili predpasnik, metlica, smetišnica, kuhalnica in še nekaj stvari, ki jih mamica potrebuje v gospodinjstvu. Prav nič nisem bila vesela. Ali to pomeni biti odrasel? Mami mi je povedala, da časa ne moremo prehiteti, pa če si to še tako zelo želimo. Še prehitro odrastemo in takrat se nam dostikrat stoži po otroštvu, ko smo se lahko še brezskrbno igrali.

Danes, ko sem že v sedmem razredu, se kar strinjam s tem, kar mi je povedala. Še je čas, da odrastem. Zdaj pa bom raje uživala v svoji mladosti.

Ana, 11 let





Zaradi moje bolezni ne smem jesti sladkarij. Želim si, da bi se jih lahko vsaj enkrat v življenju do sitega najedla.

Sara, 12 let

Moje želje

Želje majhne in velike vselej nas obdajajo.
Kdo izpolnil bi jih meni, saj imam jih sto in sto.

Eno pa zares želim si, da le zdrava bi bila, se s prijatelji igrala, v bolnišnico nič več ne šla.

Sara, 13 let



Želim si novega plišastega medvedka.

Bojan, 9 let

Želje

Moje želje so velike, vendar tega res ne vem, komu naj jih jaz zaupam, da izpolnile bi se.

Naj napišem pismo in pošljem ga Božičku? Naj povprašam mamicco, kaj od tega bolje bo?

Mislím, da se moje želje uresničijo lahko, če le pridna, dobra bom, saj tako res srečna bom.

Barbara, 14 let

Želim si:

- da bi se hitro pozdravil in šel domov.

Alen, 10 let

- da se mami in očka ne bi kregala.

Jana, 12 let

- da bi imel veliko prijateljev.

Nejc, 8 let

-da bi me obiskal Božiček.

Domen, 7 let

- da bi dobil bratca, ki bi mu bilo ime Jan.

Žan, 9 let

- da bi bile kmalu počitnice.

Bojan, 10 let

- da bi dobila kužka.

Andreja, 6 let



Želim si, da bi vsi otroci za božič dobili darila.

Kaja, 12 let

Novo tarčno zdravilo

Sorafenib – tarčno zdravilo za zdravljenje primarnega raka jeter

Sorafenib že 2 leti uporabljamo za zdravljenje bolnikov z napredovalim rakom ledvic, o čemer smo pisali v eni od prejšnjih številčk revije Okno. Sedaj pa je nova njegova uporaba za zdravljenje primarnega raka jeter.

Sorafenib za bolnike s primarnim rakom jeter

Do sedaj učinkovitega sistemskega zdravljenja za primarni jetrni rak nismo imeli na voljo. V primeru odkritja raka v zgodnjem stadiju je bila možna operativna terapija - operacija ali transplantacija jeter ali v primeru lokoregionalno napredovale bolezni radiofrekvenčna ablacija, medtem ko se sistemska kemoterapija v kliničnih raziskavah ni izkazala za učinkovito. Sorafenib pa daje novo upanje tudi bolnikom s to boleznijo.

Kako deluje sorafenib?

Sorafenib je majhna molekula, ki zavira razrast tumorskih celic, razrast tumorskega žilja in pospeši celično smrt. To ji uspeva, s tem da zavira tirozin kinazi Raf-1 in B-Raf ter aktivnost receptorja tirozin kinaze za žilni endotelijski rastni faktor (VEGFR) 1, 2 in 3 in receptorja za trombocitni rastni faktor β (PDGFR- β). To celično signaliziranje preko Raf-1 in poti VEGF je pomembno v razvoju primarnega jetrnega raka, zato je njegovo zaviranje možna pot ozdravitve.

Oblika zdravila

Zdravilo je na voljo v obliki 200 mg tablet.

Učinkovitost zdravila

Učinkovitost sorafeniba je bila dokazana v randomizirani dvojno slepi, s placebom kontrolirani razi-

skavi faze III (raziskava SHARP), v kateri so preučili učinkovitost in varnost sorafeniba pri 602 bolnikih. Bolnike so naključno razporedili v 2 skupini; v eni so bolniki prejeli tablete s sorafenibom, v drugi pa tablete s placebom. Srednje preživetje bolnikov, ki so prejeli sorafenib, je bilo značilno daljše (10,7 meseca) v primerjavi z bolniki, ki so prejeli placebo (7,9 mesecev). Srednji čas do napredovanja bolezni, je bil v skupini bolnikov s sorafenibom 24 tednov, v skupini s placebom pa 12,3 tednov. Enoletno preživetje bolnikov, ki so prejeli sorafenib, je bilo 44 %, v skupini s placebom pa le 33 %.

Neželeni učinki

Najpogostejši neželeni učinki so vidni na koži (izpuščaj, sindrom roka - noga, suha luščeča koža), izpadanje las, težave s prebavili (občutek slabosti, bruhanje, bolečine v trebuhu, driska), utrujenost, visok krvni tlak ali porast krvnega tlaka, krvavitve. Večina neželenih učinkov je blagih do zmernih in so obvladljivi.

Uporaba zdravila v Sloveniji

V Sloveniji se sorafenib uporablja za zdravljenje bolnikov z napredovalim rakom ledvic od leta 2006. V oktobru 2007 pa so za zdravilo pridobili dovoljenje za uporabo v Evropski uniji tudi za bolnike z napredovalim primarnim rakom jeter.

Zaključek

Sorafenib je prvo registrirano zdravilo, ki se je izkazalo za učinkovito v sistemskega zdravljenju napredovalega primarnega raka jeter. Njegova prednost je tudi peroralna oblika, tako da ga lahko bolniki jemljejo doma.

asist. mag. Martina Reberšek, dr. med.,
Oddelek za internistično onkologijo,
Onkološki inštitut Ljubljana

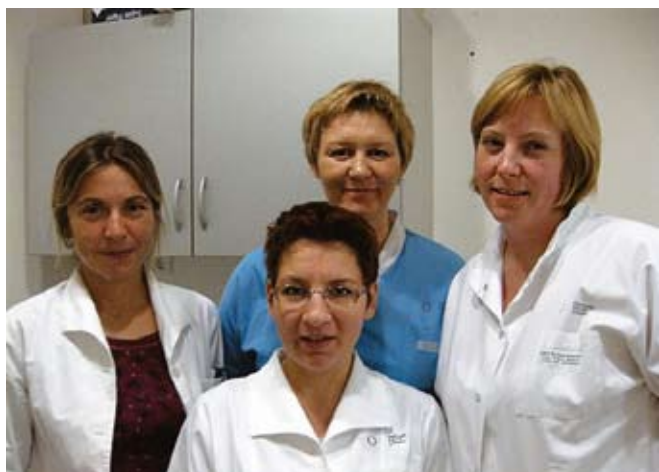
Novost v celostni oskrbi bolnikov

Odprtje Enote za klinično prehrano
Onkološki inštitut, 1. oktober 2008

Na Onkološkem Inštitutu v Ljubljani je s 1. 10. 2008 pričela delovati Enota za klinično prehrano. Oddelek je namenjen bolnikom, ki so prehransko ogroženi in potrebujejo dodatno prehransko podporo kot del zdravljenja.

Različne raziskave zadnjih let so pokazale, da je podhranjenost bolnikov v bolnišnicah resen problem. Približno 30 % bolnikov je podhranjenih že ob sprejemu v bolnišnico, pri teh pa se med hospitalizacijo podhranjenost še poslabša. Še posebej pa je podhranjenost izražena pri bolnikih z rakom. Rezultati raziskav kažejo, da je med zdravljenjem podhranjenost tudi do 85 % bolnikov z rakom. K temu stanju pomembno, v 25-75 %, prispeva iatrogena podhranjenost. Do podobnih podatkov smo prišli tudi na OI v Ljubljani in veljajo za vso populacijo rakavih bolnikov v Sloveniji. Slabo prehransko stanje bolnika pospeši razvoj rakave kaheksije in zmanjša učinkovitost zdravljenja raka.

Zato smo se lotili reševanja tega strokovnega problema kompleksno. Organizirali smo takšno



Nada Rotovnik Kozjek (z leve), Irena Sedej,
Laura Petrica, Denis Mlakar Mastnak.

obliko dejavnosti klinične prehrane, da je prehranska terapija dostopna čim večjemu številu bolnikov - vsem, ki jo potrebujejo, in sicer na vseh nivojih zdravljenja. Z uvedbo nove dejavnosti smo še dodatno izboljšali kvaliteto pri zdravljenju bolnikov z rakom. Bolnikom zagotavlja njihovim presnovnim potrebam prilagojen vnos hranil.

Delovanje oddelka je večnivojsko in obsega:

1. prehransko terapijo in druge presnovne ukrepe zaradi priprave na zdravljenje ali zapletov med zdravljenjem, ki so povezani z napredovalimi katabolnimi stanji in zahtevajo hospitalizacijo,
2. izvajanje prehranske terapije na oddelkih, kjer se bolniki primarno zdravijo - konzultanska služba,
3. ambulantno dejavnost: klinična prehrana,
4. vodenje umetne prehrane bolnikov na domu,
5. kontinuirano izobraževanje, bazično in poglobljeno s poudarkom na nenehni izmenjavi znanj in idej, kar omogoča multi- in interdisciplinarno zasnovano delo,
6. sprejemanje smernic, standardov in protokolov klinične prehrane,
7. sodelovanje z drugimi zdravstvenimi ustanovami v Sloveniji in ustanovami, kjer se nadaljuje prehranska obravnava rakavih bolnikov (na primer domovi za ostarele).

Organiziranost oddelka klinične prehrane temelji na strokovnih ugotovitvah, ki so pokazale, da je najboljša rešitev za učinkovito prehransko terapijo multidisciplinaren timski pristop, zato je oddelek tudi tako organiziran.

Multidisciplinaren tim na oddelku sestavljajo: zdravnica specialistka, diplomirana medicinska sestra in trije klinični dietetiki.

Napotitev na oddelek je možna s konziliarno napotnico ali napotnico lečечеega zdravnika.

mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.,
vodja Enote za klinično prehrano,
Onkološki inštitut Ljubljana

Dostopnost do zdravljenja naj bo enaka za vse

Dostopnost do učinkovitega zdravljenja je pravica vsakega bolnika, ne glede na naravo njegove bolezni. Problematika zadostne in pregledne dostopnosti zdravil, predvsem dragih, a učinkovitih bioloških zdravil, je v zadnjih letih tema različnih okroglih miz ter strokovnih srečanj. Stroka že precej časa opozarja ne nezadostno preglednost in slabšo dostopnost v primerjavi z zdravili na recept, **uvedbo enotnega in preglednega postopka razvrščanja zdravil pa zahteva tudi evropska direktiva**. Biološka zdravila se uporabljajo za zdravljenje pri številnih boleznih, vedno bolj pogosto se vključujejo v sodobno zdravljenje rakavih obolenj, zato je ureditev zgoraj omenjene problematike ključnega pomena za onkološke bolnike v Sloveniji.

Skupaj s številnimi strokovnjaki smo večkrat pretresali dobre in slabe strani obstoječega sistema in opozarjali predvsem na težave, s katerimi se zaradi dvotirnosti srečujejo bolniki, katerim so ta zdravila življenjsko pomembna. Z obstoječim načinom so pred hude etične in strokovne dileme postavljeni tudi zdravniki.

V zadnjem letu je bilo s strani številnih predstavnikov Ministrstva za zdravje izrečeno **veliko obljub in zagotovil, da se bo sistem razvrščanja za bolnišnična in s tem biološka zdravila poenostavil s preglednimi postopki in kriteriji in da se bo poenotil z načinom razvrščanjem zdravil na recept**. Na ta način bi bilo omogočeno ustrezno zdravljenje vsem bolnikom, ki so do takšnih zdravil upravičeni na osnovi medicinske presoje. To naj bi urejal nov **Pravilnik o razvrščanju zdravil in živil za posebne zdravstvene namene na listo**. V pripravljenem predlogu pravilnika, ki je bil objavljen na spletnih straneh ZZS in ki v tem trenutku čaka na podpis ministra, žal nič od tega ni bilo upoštevano.

S tem prispevkom **želimo ponovno opozoriti** na še vedno nerešeno problematiko razvrščanja bolnišničnih zdravil in pozvati ustrezne institucije, **da v Pravilnik o razvrščanju zdravil in živil za posebne zdravstvene namene na list vključijo rešitev, ki bo pravična za vse bolnike**.

MO



Čeprav se zdi, da je dan enak dnevju, se je na vsakega treba pripraviti.

Ko ste nakovalo, potrpite, ko ste kladivo, udarjajte.

Edwin Markham



Svet je kot ogledalo: glej ga resno in te bo gledal resno.

Nasmehni se mu in se ti bo nasmehnil.

Herbert Samuels

V družini ne sme biti skrivnosti



*doc. dr.
Zdenka Zalokar
Divjak, univ. dipl.
psih., spec.
logoterapije*

Družina naj bi predstavljala mesto največje varnosti in sprejetosti za vsakega posameznika. Pa vendar se ne malokrat zgodi, da si to varnost začnemo krojiti po svojih potrebah. V mislih imam primere, ko so mi ljudje zatrjevali, »da želijo obvarovati« svoje najbližje na ta način, da jim ne povedo resnice o težavah, boleznih, prevarah in različnih problemih, ki jih pred nas postavlja življenje.

Predvsem gre po mnenju tistih, ki se ne morejo odločiti za pravo sporočilo za strah, da bi resnica njihove najbližje tako prizadela, da je ne bi zmogli prenesti. Zato se najprej ustavimo pri razmišljanju, kaj smo kot ljudje sposobni »prenesti«.

Takoj se ponudi odgovor, da je lahko čustvena prizadetost posameznika zelo velika; v končni fazi lahko pripelje do obupa, bolezni, agresije, torej do zelo negativnih posledic.

Verjetno imajo ljudje pred očmi ravno te izhode, kadar je v ozadju prisoten ta strah pred resnico.

Z življenjskimi resnicami smo se sposobni pozitivno soočiti – pri tem si vsakdo poišče najustreznejši način.

Ne glede na stopnjo čustvene obremenitve pa smo se sposobni z »življenjskimi resnicami« tudi

pozitivno soočiti. Potrebno je le vedeti za način, kaj nam kot posamezniku najbolj pomaga, da lahko neko težavo sprejmemo in jo tudi ustrezno miselno predelamo. V svoji praksi sem spoznala ljudi, ki so v krizni situaciji znali tako zrelo odreagirati, da sem jim lahko samo čestitala.

Sama se nagibam tudi k razlagi strokovnjakov, ki pravijo, da ima naš organizem pripravljeno obrambo tako za fizične kot za psihične bolečine. Pri psihičnih bolečinah zelo pomaga, da imamo ob sebi ljudi, ki znajo prisluhniti, da se prepustimo joku, da si vzamemo čas zase itd. Toda sodobni človek nima »časa« prisluhniti tem naravnim pomagalom, zateka se v tablete, depresije, različne omame. V zadnjem času izgleda, da je najboljšo zdravilo – utapljanje v delu. Vsi ti načini pa samo za krajši čas potisnejo stiske v našo podzavest, kjer čakajo, da se ob prvi priložnosti zopet razbohotijo v ponavadi še hujši obliki.

Problem vidim torej v tem, da se nam prenašanje in reševanje življenjskih težav ne zdi nekaj samo po sebi umevnega, kar enostavno spada k celovitosti našega bivanja, da se bojimo trpljenja in razočaranj, zato tudi ne znamo nanje dobro odreagirati.

Sporočanje resnice naj nam bo vodilo, saj je resnica vrednota, ki ni podvržena našemu ocenjevanju.

Še bolj bistveno kot razumevanje tega strahu, pa je razumevanje pomena resnice, ki naj bi bila sporočena. Resnica je vrednota, ki ni podvržena našemu tehtanju in ocenjevanju, koliko dobrega ali slabega bo naredila. Zavedati se moramo samo dejstva, da med resnico in lažjo ni ničesar. Posameznik torej lahko izbira samo med eno ali drugo možnostjo, nikakor pa ni naša vloga v tem, da razmišljamo, ali je sporočanje resnice na mestu ali ne.

Težava je ravno v tem, da tega mnogi ne vedo, ali pa zaradi lastnih nepredelanih »resnic« vedno iščejo neke izgovore.

Prav pri vseh primerih, ko so se posamezniki odločili, da povedo »svojo skrivnost«, je namreč vedno sledilo veliko olajšanje na obeh straneh. Naša

notranjost torej vedno teži k nekemu ravnovesju, kar je razumljivo.

Zaupanje in pristni odnosi brez skrivnosti vzpostavljajo v družini varnost in njeno trdnost.

Na žalost so tudi primeri, ko se ljudje ne odločijo za resnico. V lanskem šolskem letu se je kar nekajkrat zgodilo, da so prišle mame po nasvet, kako sporočiti možu, da je npr. otrok pustil študij, ni naredil letnika, so ga pripeljali opitega in podobno. Pri vseh takšnih primerih gre za veliko vprašanj o odnosih v družini, o njihovi medsebojni komunikaciji, predvsem pa o njihovem zaupanju.

Iz zaupanja se namreč vzpostavi varnost. Oboje je v medsebojni povezavi, kar pomeni, da drugo brez drugega nima prave vrednosti. Otroci za svojo trdnost v življenju najbolj potrebujejo ravno to. Občutek, da so varni, in prepričanje, da se s težavami, na katere bodo naleteli, lahko soočijo. Na nas odraslih pa je, da jim takšne možnosti tudi nakažemo z našimi dejanji.

Zdenka Zalokar Divjak

Objem ljubezni

»Tako prazno se počutim,« je stokala Jožefa, ko je na ulici srečala Polono.

»Kaj pa se ti je zgodilo?«

»Ah, že spet ta Simona. Vedno, ko pride k meni, stoka, pove, kako je sama, da nima nikogar, ki bi mu lahko zaupala svojo bolečino. Odkar je vdova, je nemogoča. Jaz jo tolažim in ji pravim, da ni edina vdova, da bo že bolje, ona pa kar joka in me sploh ne posluša. Jaz pa sem rada vesela in se nočem pogovarjati o smrti.«

»Veš, Jožefa, kaj te tako izprazni ob poslušanju Simonine bolečine?« je vprašala Polona. »To, da ji ne prisluhneš s srcem, z dušo. Komaj čakaš, da odide in da se boš lahko naprej veselila življenja in hitro poza-



Pogled na Ratitovec iz Zgornjih Danj.

bila na njen položaj. Če bi bila ti zanjo pravo Božje orodje pri tej njeni stiski in se tako tudi počutila, bi ne bila utrujena in izpraznjena zaradi pogovora z njo. Takrat bi te njen obisk radostil in bi se ga veselila. Ona bi čutila v tebi zaveznico, ti bi pa bila po vsakem njenem odhodu močnejša in ne prazna. Bila bi prava sogovornica pri pogovoru s Simonom. Bog pa ne bi dovolil, da se njegovo orodje obrabi ali skrha. Vlival bi ti moči, da bi Simoni dajala upanje na lepši jutri. Prazna tolažba, s katero zdaj na hitro odpraviš Simonu, pa obema škoduje. Čudno, da sploh še pride k tebi. Zato me poslušaj in jo pri prvem obisku sprejmi kot svojo prijateljico, saj to tudi je. Da že veš, kako ji je, ji sedaj govoriš. Nič ne veš, saj nisi izkusila njenega položaja. Govoriš ji, da bo bolje. Nič ne bo bolje, saj je ostala brez moža in je zanjo lahko samo drugače, ne pa bolje. Seveda tudi s tvojo pomočjo, če ji boš z ljubeznijo dajala upanje in je ne boš več skušala naveličano tolažiti. Tolažba ima v sebi besedico laž. Nikar ji ne laži. Objemi jo in njen objem ti bo vrnil vso energijo, za katero sedaj praviš, da ti jo jemlje.«

Božidar Zajc - Daro

Zakaj število bolezni dihal narašča



mag. Mateja Krajc,
dr. med.

Vsi vemo, da zrak ni neomejena in nepokvarljiva surovina, ki bi jo lahko nadomestili. Prav zato države za varovanje zdravja ljudi predpišejo zakone, ki določajo varne vrednosti onesnaževal zraka in pogostnost meritev v posameznih okoljih. Kadar so koncentracije onesnaževal povišane ali kadar gre za daljšo izpostavljenost onesnaževalu tako posameznika kot širše populacije, so lahko škodljiva vsa onesnaževala. Za nekatera tudi vemo, da ne obstaja določena meja oziroma najnižja koncentracija, dovoljena v zraku, kjer bi lahko govorili še o varni ravni izpostavljenosti. Prav povišanim koncentracijam onesnaževal v zraku pripisujemo povečevanje razširjenosti bolezni dihal, še posebej v urbanem okolju.

Povišane koncentracije onesnaževal v zraku pomembno prispevajo k povečevanju razširjenosti bolezni dihal. Še posebej naraščajo alergijska obolenja v razvitih urbanih okoljih.

Vedno več otrok v urbanih okoljih namreč oboleva za boleznimi dihal, narašča tudi število alergij. V zadnjih desetletjih so številni strokovnjaki po svetu in tudi v Sloveniji opravili raziskave o vplivu onesnaženega zraka na obolenja dihal. Z raziskavami so dokazali, da je obolenost v krajih z visoko one-

snaženostjo zraka bistveno večja kot na območjih s sorazmerno čistim ozračjem.

Dihala imajo največjo površino, s katero organizem prehaja v neposredni stik z okoljem, zato so tudi najbolj izpostavljena vplivu najrazličnejših snovi v vdihanem zraku. Posledica povečane koncentracije onesnaževal v zraku so alergijske bolezni dihal, kot sta alergijski nahod in bronhialna astma. Nastanek alergijskih bolezni dihal poleg dednih dejavnikov pospešujejo številni nespecifični dejavniki, med katerimi je tudi onesnaženo ozračje tako v zunanjem kot v notranjem stanovanjskem okolju. Človek je največkrat prisiljen živeti v določenem okolju, saj je od njega tudi odvisen. Prav zato so raziskave o vplivu onesnaženega ozračja na njegovo zdravje izrednega pomena. Doslej je bilo največ podatkov o škodljivosti žveplovega dioksida, dima in prašnih delcev, ki so najbolj razširjeni onesnaževalci zraka.

Onesnaženost ozračja določamo z merjenjem koncentracije različnih onesnaževal: žveplov dioksid, dušikovi oksidi, delci, ozon, ogljikov monoksid in težke kovine.

Zvišane koncentracije žveplovega dioksida povzročajo v večji meri industrija in domača kurišča. Točkovni viri, kot so velike termoelektrarne, toplarne, na urbanih območjih pa tudi manjše kotlovnice, ki kot gorivo uporabljajo premog, predstavljajo glavni vir onesnaževanja zunanjega zraka z žveplovim dioksidom. Ta lahko nastaja tudi v nekaterih industrijskih procesih - na primer pri proizvodnji celuloze. Onesnaženost z dušikovimi oksidi povzroča v glavnem promet, z delci pa industrija, promet in onesnaženost iz drugih držav, ki jih vremenski pojavi prinesejo k nam. K onesnaženju z ozonom največ prispevajo promet, industrija in onesnaženost iz drugih držav, z ogljikovim monoksidom promet, s težkimi kovinami pa industrija in promet.

Koncentracije ozona in delcev so najvišje, kar je pereč problem onesnaženosti zraka, saj povzročajo različne zdravstvene težave.

Koncentracije ozona so povečane predvsem v Novi Gorici in Kopru, kjer pride onesnažen zrak iz Padske nižine, koncentracije delcev pa v urbanem okolju v bližini večjih mest in industrijskih obratov. Gibanje in koncentracija delcev sta v veliki meri povezana z vremenskimi pojavi. Znano je, da merimo povišane koncentracije delcev v zimskih mesecih, predvidoma zaradi temperaturnih obratov. Temperaturni obrati namreč povzročajo zadrževanje v zrak izpuščenih onesnaževal pri tleh in v kotlinah. Ker delci že v zelo nizkih koncentracijah vplivajo na zdravje ljudi, Svetovna zdravstvena organizacija ni priporočila najnižje mejne vrednosti, pod katero bi bil njihov vpliv na zdravje ljudi neškodljiv. Povišane koncentracije delcev v zraku namreč povezujemo s porastom števila bolezni dihal in srca pri ljudeh.

Atmosferski delci so poleg onesnaževanja s fotooksidanti (predvsem z ozonom) eden najbolj perečih problemov kakovosti zunanega zraka. Delci nastanejo kot posledica različnih fizikalno-kemijskih procesov, pri izgorevanju ali pa kot posledica erozije zemlje ter izpustov iz cestnega prometa in industrijskih obratov. Pri nas se soočamo z velikim številom dni, ko je koncentracija delcev nad dovoljeno vrednostjo, predvsem v urbanih okoljih in ob prometno obremenjenih lokacijah.

Prav tako tudi koncentracije ozona, ki presegajo opozorilno vrednost, dražijo sluznico in dihala. Primorska je najbolj onesnaženo območje zaradi ozona, predvsem zaradi prenosa ozona na velike razdalje iz italijanske Padske nižine. Sicer pa merimo povišane koncentracije ozona v urbanih središčih, na podeželju in v višjih legah. Prizemni ozon lahko že pri nizkih koncentracijah povzroča zdravstvene težave, kot so oteženo dihanje in razvoj dihalnih bolezni (astma, pljučnica, bronhitis) pri najbolj ogroženih skupinah ljudi, kot so otroci in starejši. Ozon se od drugih onesnaževal zunanega zraka razlikuje predvsem po tem, da ni rezultat neposrednih izpustov, temveč nastaja kot produkt fotokemičnih reakcij v atmosferi. Pri tem igrajo pomembno vlogo predhodniki ozona, predvsem ogljikovodiki in dušikovi

oksidanti, ki vplivajo na njegov nastanek ob ugodnih vremenskih pogojih (povišane temperature in sončno sevanje). Največji delež k izpustom predhodnikov ozona prispeva cestni promet.

Ozaveščeni posamezniki lahko prispevamo k zmanjševanju onesnaženosti zraka na različne načine.

Našteti so glavni razlogi za povečevanje razširjenosti bolezni dihal, tako v urbanih okoljih kot na podeželju. Vsak posameznik lahko prispeva k zmanjšanju emisij onesnaževal tako, da na primer uporablja javni promet in ne ogreva stanovanja s pomočjo trdih goriv. S sodelovanjem v nevladnih organizacijah pa lahko prispeva svoj glas in se javno zavzema za boljše spremljanje in nadzor nad velikimi industrijskimi obrati, ki v velikem odstotku poleg prometa prispevajo k onesnaženosti zraka.

Mateja Krajc

*Nasmehnite se
drugemu,
nasmehnite se vaši ženi,
nasmehnite se
vašemu možu,
nasmehnite se vašim
otrokom,
nasmehnite se drugim,
– ni pomembno komu –
in to vam bo pomagalo
rasti v ljubezni.*

Mati Tereza

Oves – hranilo in zdravilo



*Majda Rebolj,
strok. učiteljica
kuharstva*

Oves je pri nas premalo znan kot hranilo in zdravilo. Med dozorevanjem oz. preden je popolnoma zrel (dva tedna v poznem avgustu) vsebuje oves mlečna zrna, ki so najboljša za pripravo tinktur, namenjenih zlasti za odpravo stresa in depresij, saj so bogata s hranivi in učinkovinami. Med njimi je najbolj znan beta sitosterol – antitumorna spojina. Pomaga pri odvajanju od kajenja (Bye s sodelavci, 1974) in pri zasvojenosti z opijati. Duke in Wine sta leta 1981 objavila, da ima oves antikancerogene, diuretične, in druge substance. V ljudski medicini zdravijo z njim rakava obolenja, psoriaro in reumatična obolenja. Leta 1984 je Globe objavil, da čaj iz slame ovsu deluje kot afrodizijak.

Ko zrna dozori, oves požanjejo. Oluščen oves predelovalna industrija uporablja za pripravo kosmičev in zdroba. Neobdelana zrna so kaša. Po žetvi stebela uporabljajo za pripravo čajev - promotorjev dobrega zdravja, ki krepijo odpornost. Mlete luske so ovseni otrobi. Ti nižajo holesterol v plazmi in so odličen vir vlaknin.

Oves je ena od žitaric, ki vsebuje več beljakovin (do 17 %) in manj ogljikovih hidratov, med vsemi žitaricami pa vsebuje največ maščob. Če k temu dodamo še 11 % vlaken, lahko govorimo o žitarici

z eno najnižjih glikemičnih vrednosti. Oves je bogat s kalijem, vsebuje saponine, flavanoide, minerale, alkaloide, steroide, vitamine B1, B2, D, E, karotene, gluten in škrob.

Uporabljamo ga lahko tudi kot kopel iz mletega zrna (zdroba) ali obkladek (kuhana kaša), in sicer pri psoriaro, ekcemih in brazgotinah.

Oves je visoko hranljivo živilo, ki obnavlja oslabiljeno telesno moč. Njegov učinek je diuretičen, krepičen, osvežujoč in razbremenilen. Še posebej je primeren za rastoče otroke.

Za pripravo krušnega testa vsebuje oves zelo majhno količino lepka. Je zelo mehko žitno zrnje in se ne melje enostavno, zato ne slovi kot krušno žito. Nima pa takih beljakovin, ki bi v vodi nabrekale, zato moramo ovseno moko za kruh vedno mešati s pšenično ali redkeje z rženo.

Nekaj žlic ovsene kaše ali moke da močno in poceni večerjo. Oves kuhamo lahko na mleku, juhi ali vodi, uživamo samega ali pa ga pretlačimo in mu primešamo jajce. Na vodi kuhan oves je priporočljivo zabeliti.

Sestavine, ki jih najdemo v ovsu, nam povedo, da je v ovsu marsikaj, kar sicer le težko najdemo v kaki drugi rastlinski hrani.

Tudi okus po ovsenih jedeh bo v vaši kuhinji pričaral malo drugačnosti. Z ljubeznijo izbrane in pripravljene jedi za vaše najbližje bodo marsikomu popestrile vsakdanji jedilnik.

Vabim vas, da poskusite pripraviti naslednje jedi po priloženih navodilih.

Ovseni kosmiči z jabolki in medom

Količina za 4 osebe:

4 velike žlice ovsenih kosmičev, 1 dl vode, mleka ali jogurta, sok polovice limone, 0,5 dl sladke smetane, 10 dag medu, 80 dag jabolka.

Ovsene kosmiče damo v skledo, jih prelijemo s toplo vodo, mlekom ali jogurtom in pustimo, da se 12 ur namakajo. Naslednji dan zamešamo med

namočene kosmiče limonin sok, smetano in med. Na kosmiče naribamo jabolka z lupino vred. Med ribanjem jih malo premešamo, da ne porjavijo. Jed takoj zaužijemo.

Ovseni mlečni močnik

Količina za 4 osebe:

8 dag ovsene moke, 12 dag pšenične moke, 1 jajce, sol, 1,3 l mleka.

Ovseno in pšenično moko premešamo, dodamo jajce in sol. Z vilicami razmešamo v usukance, ki jih obdelamo še z rokami, da so enakomerni. Odvečno moko presejemo. Med mešanjem sukance zakuhamo v vrelo mleko.

Zelenjavna juha z ovsenimi kosmiči

Količina za 4 osebe:

1,25 l kostne juhe, 10 dag cvetače z listi vred, 5 dag graha, 4 dag stročjega fižola, 3 dag kolerabice, 5 dag zelene, 5 dag korenja, 3 dag maščobe, 4 dag ovsenih kosmičev, muškatni orešček, sol, poper, pol rumenjaka, 0,5 dl kisle smetane.

V kostno juho stresemo oprano in na kocke narezano zelenjavo. Medtem ko se kuha, dodamo kosmiče. Kuhamo toliko časa, da se zelenjava zmehča. Nazadnje juho začинimo in ji dodamo peteršilj. Po želji juho legiramo (dodamo žlico kisle smetane zmešane z rumenjacom).

Zrezki iz ovsenih kosmičev

Količina za 4 osebe:

25 dag ovsenih kosmičev, 1 dl mleka ali juhe, 15 dag sira gauda, 10 dag čebule, 3 dag maščobe, 2 jajci, koper, melisa, peteršilj ali drobnjak, maščoba za peko.

Kosmiče namočimo v mleku ali juhi, da se nekoliko napnejo. Dodamo na maščobi drobno prepraženo čebulo, začimbe, sesekljan peteršilj ali drobno narezan drobnjak in jajca. Dobro zmešamo. Na z

drobtinami potreseni deski oblikujemo zrezke in jih na nekoliko ogreti maščobi spečemo.

Ovseni kosmiči z malinami

Količina za 4 osebe:

20 dag ovsenih kosmičev, 6 dl jogurta, 5 žlic medu, 30 dag malin, metini ali melisini lističi.

Polovico kosmičev namočimo v jogurt in dodamo med ter sesekljano meliso ali meto. Steklene skodelice izmenjaje polnimo s kosmiči (po eno žlico namočenih in suhih) in sadjem, dokler ne porabimo vseh sestavin. Malo jogurta pustimo, da z njim po vrhu prelijemo kosmiče in maline. Okrasimo z listi melise ali mete.

Ovseni poljubčki

Količina za 4 osebe:

15 dag moke, 12 dag ovsenih kosmičev, 6 dag margarine ali masla, 10 dag rjavega sladkorja, 1 vanillin sladkor, 1/2 pecilnega praška, 1 jajce, 4 žlice mleka ali sladke smetane, žlica ruma.

Margarino ali maslo penasto umešamo, dodamo jajce, prilijemo mleko ali smetano, pridamo ovsene kosmiče in z moko presejan pecilni prašek ter rum. Sestavine premešamo in jih polagamo z majhno žličko na peki papir ter poljubčke svetlo rjavo spečemo pri temperaturi 150°C.

Ovseni kruh

Količina za 4 osebe:

50 dag pšenične moke tipa 850, 20 dag ovsenih kosmičev, 5 dag kvasa, 2,5 dag soli, 1 žlička sladkorja, 1 žlička janeža ali koprca, 3,5 dl mleka ali vode, 0,5 dl olja.

Ovsene kosmiče čez noč namočimo. Iz kvasa, žlice sladkorja, žlice moke in malo mlačnega mleka naredimo kvasni nastavek. Pšenično moko presejemo, naredimo jamico, vlijemo mlačno mleko s kosmiči in kvas, dodamo sol in dišave. Testo pog-

netemo in mu dodamo še olje. Zamesimo testo, ki naj dobro vzhaja. Vzhajano testo pregnetemo in pustimo še enkrat vzhajati. Nato ga oblikujemo v štručke; položimo jih v pomaščen model, premažemo z mlekom ali vodo, prebodemo z leseno špilo in dovolj vzhajano testo pečemo v vroči pečici, pri temperaturi 190°C, 10 minut. Nato temperaturo znižamo na 170°C in pečemo še 20 minut. Vroč kruh zvrnemo iz modela in ga pokrijemo s suho krpo, da se ohladi.

Majda Rebolj



Prve jutranje vaje

Štiri vaje za raztezanja hrbtenice in prebuditev telesa

Vaje, ki jih bom opisala, so zares najbolj primerne za jutranjo prebuditev telesa, saj pripomorejo, da tudi umsko lažje začnemo z vsakodnevnimi obveznostmi. So pa lahko tudi uvod v zahtevnejšo jutranjo telovadbo in zadovoljijo našo potrebo po gibanju po daljšem mirovanju.

Z njimi zares temeljito raztegnemo hrbtenico in ude ter predihamo pljuča.

Poudarek je na raztezanju hrbtenice. Ob teh vajah se namreč v njej dogaja nekaj zelo pomembnega: raztegujejo se vsa veziva ob hrbtenici (množica mišic in vezi), ki razmikajo sklepne površine vretenec. To zelo ugodno vpliva na obnavljanje in vzdrževanje medcelične presnove medvretenčnih ploščic - diskusov in s tem ohranjamo njihovo bistveno lastnost, to je prožnost oziroma mladost.

Obremenitve morajo biti tako pri delu kot pri telovadbi enakomerno porazdeljene vzdolž cele hrbtenice. V vsakdanjem življenju pazimo na primer, da pravilno dvigamo predmete s tal (s počepom), da pravilno sedimo in hodimo (z vzravnano hrbtenico), da

imamo primerno ležišče in z rednimi aktivnostmi vzdržujemo gibljivost in moč telesa nasploh. Pri telovadbi pa je pomembno, da vaje pravilno izvajamo.

Zato nasvet: večkrat in pozorno preberite opis vaj!

Skupno vsem vajam raztezanja hrbtenice je:

- delamo jih stoje: stojimo vzravnano, stopala so rahlo odmaknjena, roki sta ob telesu;
- skladno jih povezujemo z globokim dihanjem,
- vsako vajo naredimo dvakrat,
- vsako od štirih vaj začnemo enako: ob globokem vdihu dvignemo roki skozi odročanje, dlani nad glavo sklenemo (palca in dlani prekrižamo) in se potegnemo navzgor. Od tu naprej pa poteka vsaka vaja na svoj način.

Če ne morete delati vaj z iztegnjenima rokama, ju dvignite nad glavo s skrčenima komolcema (slika 1).

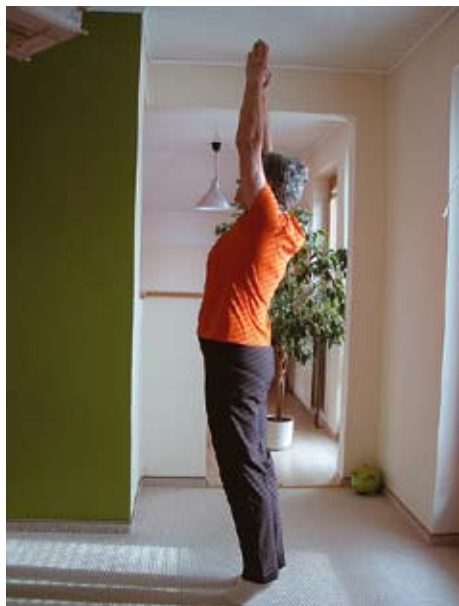


Slika 1: Izpeljava vaje za raztezanje hrbtenice s skrčenima komolcema.

Prva vaja: Razteg navzgor

- A) Ob globokem vdihu dvigajte roki skozi odročanje in ju nad glavo sklenite; dvignite se na prste in

potegnite roki, kolikor je še mogoče visoko (slika 2.). Tako začnete tudi vsako naslednjo vajo.



Slika 2: Dvig na prste in razteg navzgor.

- B) Ob počasnem izdihu se spustite na peti in spuščajte roki v začetni položaj k telesu. Ob ponovitvi vaje in pri naslednjih vajah se ne dvignete več na prste.

Druga vaja: Predklon

- A) Na prej opisan način dvignite roki nad glavo, ju sklenite in se potegnite navzgor.
- B) **Z izdihom** se z vzravnano hrbtenico počasi spuščajte v predklon. Istočasno potiskate zadnjico nazaj; občutili boste raztegovanje mišic zadaj na stegnu in za kolonom. Glavo držite ves čas spuščanja vodoravno s hrbtenico, pogled je usmerjen naprej in navzgor. Ko ste predklon zaključili, pri tem ni pomembno, kako daleč ste prišli z rokami proti tlor, spustite glavo navzdol in sprostite roki. Nekajkrat navadno zadihajte (slika 3).
- C) Vrnitev v začetni položaj: dlani ponovno sklenite, dvignite glavo in usmerite pogled naprej. **Ob vdihu** se dvignite v pokončen položaj. Ko sta roki nad glavo, se zopet« podaljšajte«, nato pa ju z izdihom spustite ob telo. Hrbtenica je tudi ob



Slika 3: Položaj hrbtenice v srednji fazi predklona.

dviganju ves čas ravna; pregib se dogaja samo v njenem spodnjem - križnem delu.

Vajo ponovite in skušajte poglobiti predklon.

Tretja vaja: Odkloni trupa na desno in levo

- A) Na že opisan način dvignite roki nad glavo in se potegnite kolikor mogoče navzgor.



Slika 4: Naklon v levo.

- B) Pomaknite (izbočite) desni bok navzven in se z rokama nad glavo in zgornjim delom trupa nagnite **na levo**. Glava je med rokama in v vodoravni liniji s hrbtenico. Ne nagibajte se naprej ali nazaj, ampak obdržite ravno linijo telesa. V končnem položaju nekajkrat mirno zadihajte (slika 4: naklon na levo).
- C) Z vdihom se vrnite v pokončen položaj, se potegnite navzgor in z **izdihom naredite isti postopek na desno stran**.

Z izdihom spustite roki k telesu, se oddahnite in celo vajo ponovite.

Četrta vaja: Nagib nazaj

- A) Začnite kot prejšnje vaje: ob vdihu dvignite roki nad glavo in se potegnite navzgor.
- B) Stisnite mišice zadnjice in napnite stegenske mišice spredaj. Tako ste zaščitili hrbtenico pred nepravilnim gibom in ji dali močno oporo. Z zgornjim delom trupa in rokama se nagnite nazaj. Glava je med rokama, v liniji telesa. Pri pravilno izvedeni vaji se medenica nagne naprej (slika 5).



Slika 5: Nagib nazaj.

- C) Počasi se vrnite v pokončni položaj, se ponovno raztegnite navzgor in z izdihom spustite roki ob telo.

Ko zaključite z vajami, se sprostite na način, ki vam najbolj ustreza, in se napotite v nov dan. Sicer pa so te vaje primerne v kakršnem koli dnevnem času. Hrbtenica vam bo zanje vedno hvaležna!



Nataša Kogovšek

Varovalni način življenja

Film Rudija Klariča o preventivi pred rakom

Število rakavih bolnikov v najbolj razvitih državah sveta zelo narašča, prav tako stroški zdravljenja te vse bolj pogoste bolezni. Da pa je v vseh pogledih zdravstvene težave bolje preprečevati kot zdraviti, so spoznali zdravniki že nekdanj. Za to namen so svoje moči interdisciplinarno združili televizijski režiser in raziskovalni novinar Rudi Klarič ter nekateri uveljavljeni slovenski strokovnjaki s področja zdravstva.

Telesno, duševno, duhovno

Avtor je v filmu o preventivi pred rakom vsebino predstavil iz treh zornih kotov: **telesnega oziroma medicinskega** (dotaknil se je medicinskega znanja o delovanju in zdravljenju telesa), **duševnega oziroma psihološkega** (upošteval je novejša spoznanja psiholoških in njim sorodnih ved o duševnosti v povezavi z boleznijo) in **duhovnega** (vključil je tudi vestni oziroma višjesmiselni odnos do zdravja).

Avtorjev namen je slovensko in svetovno javnost opozoriti, da je mogoče pri varovanju zdravja z vestnim oziroma visokozavestnim interdisciplinarnim povezovanjem telesnega, duševnega in duhovnega pristopa doseči veliko večje učinke kot le z vsakim

posebej. »Doslej je preventivno delovanje potekalo predvsem posamično, na vsakem področju posebej. Produktivno združevanje vseh treh vidikov telesnega, duševnega in duhovnega v enem pristopu pa terja najvišjo stopnjo avtorske ustvarjalnosti, vendar pa je tudi nadpovprečno učinkovito,« je o svojem projektu povedal Rudi Klarič. Učinkovitost svojega pristopa je dokazal že s filmom *Veje v vetru*. Pri tem filmu so namreč mednarodni strokovnjaki z znanstvenimi meritvami potrdili velik vpliv njegovega izvirnega avtorskega pristopa na gledalce. Podatki o tem filmu so dostopni na spletu - www.rudiklaric.info.

Sporočilo filma

V filmu Klarič niza pripovedi medicinskih strokovnjakov, njihove pripovedi pa povezuje z miselnimi spodbudami za razmišljanje. Glavno sporočilo filma je, da se lahko človek raku izogne, četudi je ta zapisan v njegovih genih, če le ustrezno preventivno spremeni svojo miselnost in delovanje. Namen filma je zato pri gledalcu spodbuditi varovalni način mišljenja, varovalni način govorjenja in varovalni način dela oziroma delovanja v odnosu do zdravja.

Prim. **Marija Vegelj Pirc**, dr. med., psihoonkologinja, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije, je opozorila na vlogo stresa pri nastanku raka (ponavljajoče se težave v službi, v družini idr.) in na dejstvo, da po izsledkih raziskav prej zbolijo tako imenovani dobri ljudje; dobri za okolje v smislu, da so potrpežljivi, prilagodljivi, da prej ustrezajo zahtevam in potrebam drugih, kot da bi izpostavljali svoje želje in potrebe; predvsem pa zadržujejo negativna čustva, težje izražajo jezo itn. "A vedno, do konca življenja, četudi že zbolimo, lahko spreminjamo svoje vzorce vedenja," je poudarila. Osebnostno preventivo pred rakom vidi v tem, da si človek prizadeva biti srečen, čim manj utesnjen in obremenjen z različnimi strahovi.

Znanstveni svetnik dr. **Srdjan Novaković**, vodja oddelka za molekularno diagnostiko z Onkološkega inštituta v Ljubljani, je povedal, da lahko imunski

sistem, ki je zaradi pravilne prehrane in zaradi vsega, kar se z lastnim organizmom počne, v dobri kondiciji, večino celic, iz katerih bi se lahko razvil rak, prepozna in jih uniči. Šele tedaj, ko imunski sistem izgubi nadzor nad tumorskimi celicami, se razrastejo in se začne tudi razvoj tiste skupine celic, iz katerih pozneje nastane tumor. »Stalen stres je definitivno dokazan kot dejavnik pri nastanku raka,« je še posebej poudaril, saj ta lahko povzroči, da se sproži nenormalno delovanje celice.

Prof. dr. **Jure Piškur**, profesor molekularne genetike z Univerze v Lundu na Švedskem, je v filmu med drugim povedal, da imajo določeni ljudje genske predispozicije za razvoj raka, denimo tudi raka na pljučih, vendar pa je manjša verjetnost, da se bo ta pri njih razvil, če se bodo izogibali zunanjim dejavnikom, ki ga povzročajo, med drugim kajenju.

Mag. **Nada Rotovnik Kozjek**, dr. med., specialistka anesteziologije z enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, je poudarila, da se lahko z znanjem o prehrani preventivno ognemo boleznim, tudi raku, saj danes vemo, da čezmerna telesna teža (zlasti pri zelo debelih ljudeh) sovpada s pojavom nekaterih vrst raka.

Jani Osojnik, univ. dipl. psiholog in magister tradicionalne kitajske medicine, je razložil, da strah povzroča energijske spremembe, tako da energijske in fiziološke procese usmerja navzdol, to pomeni, da se telo prek izločanja različnih snovi in tekočin iz telesa postopno izčrpava. Meni, da bi bilo treba največ energije vlagati v krepitev zdravotvornih telesnih mehanizmov in mehanizmov, ki so v telesu, da preprečijo tvorjenje tumorja ali pa ga uničujejo, in manj v to, kako uničiti in preprečiti razrast tumorja, ne da bi organizem pri tem sodeloval.

Da je strah v življenju odveč, ker posredno vpliva na razvoj bolezni, je odločno potrdil tudi prof. dr. **Tadej Battelino**, dr. med., zdravnik specialist pediater, predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Pediatrični kliniki v Ljubljani, katerega enostavno, a spodbudno sporočilo je avtor vključil v konec filma: »Nekoč

je nekdo rekel: 'Ne bojte se!' In mislim, da je imel prav«.

Svoj pogled je avtor izrazil z zgradbo filma tako, da je med posamezna sporočila medicinske stroke vključil svoje besedilo v obliki vmesnih napisov. Iz teh napisov je mogoče sklepati, da so največje še neizrabljene možnosti za varovalni način življenja še vedno skrite v človekovi notranjosti.

Film je kot TV in DVD projekt zdravstvene preventive na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2008 (Uradni list RS, št. 12/2008 z dne 1. 2. 2008) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Film je dostopen na DVD ali VHS nosilcu.

Tatjana Svete

*Nasmeh je luč v
oknu duše,
ki pokaže,
da je srce doma.*

Neznani avtor



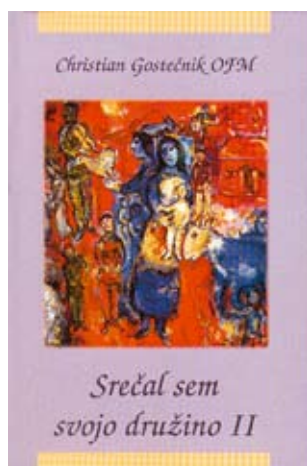
*Če nimaš nasmeha,
si kot človek,
ki ima milijone na banki,
nima pa bančne knjižice.*

Les Giblin

EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

1. Ne kadite. Kadilci, čim prej opustite kajenje in ne kadite v navzočnosti drugih.
2. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Povečajte telesno aktivnost.
4. Povečajte dnevno porabo vseh vrst zelenjave in sadja in omejite količino živil z maščobami živalskega izvora.
5. Omejite pitje alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas, predvsem pa otrok, ne opeče sonce.
7. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.
8. Ženske, po 25. letu redno hodite na odvzem brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnega programa za raka materničnega vratu, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti.
9. Ženske, po 50. letu redno hodite na mamografski pregled. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran v skladu z evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti mamografskega presejanja.
10. Moški in ženske, po 50. letu redno hodite na preventivni pregled za odkrivanje raka debelega črevesa in danke. Udeležujte se presejalnega programa, ki naj bo organiziran tako, da zagotavlja kar največjo kakovost.
11. Cepite se proti hepatitisu B.

Srečal sem svojo družino II



Christian Gostečnik.
Srečal sem svojo družino II. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center, 2003, 434 strani.

Oziram se nazaj in vse bolj ugotavljam, kako zdravilne so bile zame knjige v času med boleznijo in kasneje ob vračanju v normalni življenjski ritem. Morda se bo komu

zdelo neobičajno, da sem prve dni po operaciji in v mesecih med kemoterapijo zmogla brati le humoristično naravnane knjige in kriminalke Agathe Christie. Izgleda, da sem podzavestno želela odmisлити vse hudo, pri čemer so mi prav take knjige pomagale. Potem so z leti počasi prihajale na vrsto tiste, ki z različnih zornih kotov osvetljujejo in pojasnjujejo, kaj lahko mi sami izboljšamo v naših pogledih in odzivih na življenje. Nekatere sem z veseljem priporočala v branje že v prejšnjih Oknih. In prav taki sta tudi knjigi p. Christiana Gostečnika Srečal sem svojo družino iz leta 1999 in nadaljevanje Srečal sem svojo družino II., ki je bila izdana leta 2003. Namenjeni sta širšemu krogu bralcev. Nastali sta na osnovi člankov, ki so izhajali v tedniku Družina.

V Uvodu h knjigi Srečanje z mojo družino II je avtor zapisal: *To so zgodbe življenja, ki v vsej svoji širini in globini, nežnosti in krutosti, bolečini in življenjski radosti razkrivajo zelo široko paleto človeškega doživljanja, ki se spočne v družini in vedno ostane del nje. Vsaka zgodba je enkratna, kot so enkratni ljudje, ki te zgodbe ustvarjajo. Ko boste brali to knjigo, jo berite z zavestjo, da je vedno možen tudi razplet, čeprav včasih zelo boleč. A če se ljudje odločimo, da bomo dar življenja vzeli zares, in hoče-*

mo, pa naj se nam zgodi karkoli, zaživeti drugače, potem je to tudi možno.

V prvem poglavju *Družina pred težkimi izzivi* avtor obravnava in opisuje problem čustvene odsotnosti in zasvojenosti očeta in matere ter drugih družinskih članov.

V drugem poglavju *Neustrezno starševstvo* so opisani problemi, ki vzniknejo med starši in mladostniki.

V tretjem poglavju *Zakonski zapleti* se pater Gostečnik posveti obrazložitvi različnih dojemanj odnosov med moškim in žensko. Razumljivo je napisano to, česar se marsikdaj niti ne zavedamo: *Zakonca se le počasi naučita, da različnost v mišljenju in dojemanju nikakor ne pomeni, da s tem drug drugega ogrožata, prav nasprotno, njuna različnost ju lahko oplemeniti, prinese jima nova spoznanja ter razširi njuna obzorja in s tem uredi njun odnos.*

V poglavju *Boleča občutja v zakonu* avtor opiše celo paleto negativnih čustev in občutij, ki lahko vladajo med zakoncema, in svetuje, kako se z njimi soočiti.

V petem poglavju z naslovom *Dvanajst temeljnih kamnov zakonskega odnosa* spregovori o tem, kako naj zakonci sprejmemo odgovornost za probleme in jih poskušamo razrešiti. Med drugim svetuje: *Odpustiti najprej sebi, odpustiti zakoncu in odpustiti staršem, taščam in tastom, je namreč osnovnega pomena, sicer se vedno znova vrtimo v začaranem krogu preteklosti. Kot zadnje pa se morata zakonca naučiti izražati svoja čutenja, potrebe in zahteve na neposreden način, sicer vse vedno ostane samo »v zraku« in torej neizpolnjeno, ker je neznano in neprepoznavno s strani sozakonca.*

V šestem poglavju *Tragedije v družini* pisec obravnava probleme, ki se pojavijo v družini ob odhodu enega od staršev, ločitvi in v večstarševskih družinah ter pojasni, kako doživljajo te dogodke posamezni člani družine.

V zadnjem poglavju *Žalost v družini* pa se poglobimo v čustvovanja prizadetih ob izgubi in smrti v družini.

Knjiga *Srečal sem svojo družino II* me je osebno obogatila za marsikatero spoznanje in mi tudi pomagala bolje razumeti in sprejeti marsikatero težko preizkušnjo, ki se je dogajala v preteklosti meni, mojim sorodnikom ali mojim prijateljem in znancem.



Kristina Bajec

Kdo sem in kaj lahko postanem



Piero Ferrucci. Kdo sem in kaj lahko postanem: teorija in praksa psihosinteze za osebno rast. Ljubljana: CDK – Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo, 2006, 263 strani.

»Vse, kar potrebuje-
mo, že imamo. Naša nalo-
ga je, da to zberemo in
pravilno uporabimo.«

Pričujoča knjiga, bolj priročnik za našo naporno psihološko in duhovno rast, nam prinaša prej omejeno sporočilo, le da je pot do cilja zelo naporna, mukotrpna in dolga. Njen avtor je Piero Ferrucci, psihoterapevt in predavatelj Združenja za psihosintezno terapijo, ki nadaljuje delo Roberta Assagiolija, začetnika psihosinteze. To je smer psihologije, ki vključuje vse bistvene razsežnosti človekovega obstoja, je odprta za velike prispevke znanosti, umetnosti in duhovnih tradicij ter je ob tem še praktično uporabna.

Nobena stvar namreč nima pravega pomena, dokler nanjo gledamo ločeno od celote. Če pa posamezne dele združimo, nastane nova celota z lastnostmi, ki jih nismo mogli predvideti, saj smo razmišljali le o njenih posameznih delih. Glasbenik lahko iz

sitarja izvabi čudovito melodijo, ki je seveda ne bi mogel izvabiti iz žic, kosov železa in lesa, čeprav so to sestavni deli istega inštrumenta. In kot se celice povezujejo v organizem, črke v besedo, note v melodijo, se sinteza dogaja tudi v človekovem psihološkem življenju. Njeno pomanjkanje pa lahko zelo zamaje naše duševno zdravje.

In če želimo ta proces podpreti, se lahko zatečemo k preprostim psihološkim tehnikam, ki jih znanstveniki preverjajo že več kot sedemdeset let v različnih kulturah in ki nas bodo pripeljale do uspeha. S pomočjo vaj, pri katerih si pomagamo z vizualnimi, čutnimi, vohalnimi, gibalnimi, okušalnimi in slušnimi predstavami, lahko pridobimo občutek za obvladovanje svojih psiholoških procesov, predvsem pa združimo svoje razpršene energije. Že to ima zdravilni učinek na našo osebnost v celoti.

Knjigo sestavlja dvajset poglavij, ki nas na sistematičen in razumljiv način vodijo mimo vseh čeri k cilju: osebno rasti. Prva naša naloga je, da se naučimo osredotočanja. S to zavestjo lažje vstopamo v svoj skriti notranji svet, ki ga moramo najprej odkriti, nato razumeti in ga nazadnje osvoboditi vse nepotrebne navlake. Soočiti se moramo s svojimi notranjimi stiskami in strahovi, jih s pomočjo prostih risb ali pisanja nezavedne vsebine osvoboditi in usmeriti v dobro, pozitivno. Seveda pa moramo anatomijo svoje duševnosti poznati, zlasti različne stopnje nezavednega.

Vsakdo izmed nas nosi v sebi tudi cel kup podosebniosti, ki jih bo moral prepoznati, opazovati, udomačiti in kasneje tudi preusmeriti, da si ne bodo več nasprotovale in se med seboj borile. Pa naj jim bo ime Pritoževalec, Skeptik, Klovn, Žrtev ali Sem ti rekla. Biti ujetnik podosebniosti pomeni, da nam one vsiljujejo značilne vzorce življenja in ne mi njim. To stanje pa moramo preseči.

No, in že smo pri Jazu. Toda kaj sploh je Jaz? Moje telo, moje čustvo, moja želja, moje mnenje ali moja vloga? »Jaz sem utrujen«, pomeni, da smo se poistovetili s svojo utrujenostjo. Če pa se razistovetimo in se ločimo od kakršnekoli vsebine, imamo

pregled nad vsemi osebnostnimi vsebinami hkrati. Torej: »Jaz sem«. Mislim, da je to poglavje zelo pomembno za prebivalce slovenskega prostora, saj trčimo ob kar nekaj pomanjkljivosti našega narodnega značaja.

Lia, tridesetletna učiteljica, je že zgodaj izgubila očeta, mati pa jo je zavračala. Njena močna želja je bila, da preprosto izgine. V odnosu z drugimi se je vedno potopila v njihove želje, mnenja, svetove in jim sledila, zlasti tistim, ki so se ji zdeli boljši od nje ali pa so jo skušali obvladovati. Primerjala se je z glavnim junakom neke meni neznane novele Gurdulujem, ki je sicer obstajal, vendar tega ni vedel. Če je videl skupino žab, je začel regljati. Če je videl hruško, je postal hruška. Če je videl kotel z juho, je verjel, da ga bodo pojedli. Zveni nekam znano, kajne? Lia je potrebovala mnenje drugih, da bi se prepričala, da res obstaja. Šele v procesu psihosinteze je našla svoj jaz, katerega močna energija je posledično raztopila njeno pretirano potrebo po zunanjem priznanju.

Na svojem potovanju skozi priročnik za psihosintezo srečujemo številne znane osebnosti in anekdote iz njihovih življenj. V 6. poglavju, kjer je govora o volji, izvemo, da je bil skladatelj Rossini izredno len človek. Nekega dne je kar v postelji komponiral. Toda že zapisane partiture se mu razsule po tleh in moral bi počasi vstati, če naj bi nadaljeval s komponiranjem. To se mu seveda ni ljubilo in ustvaril je povsem novo skladbo, briljantno in živo. A ker vsi nismo geniji, je morda bolje, da se sprijaznimo z naporno samodisciplino. Vaje, ki so nanizane v tem poglavju, so res dobrodošle za vsakogar, saj nas družba, v kateri živimo, neprestano sili k različnim aktivnostim, zato si lenobe res ne moremo privoščiti.

Naše razvade in negativna čustva, s katerimi se nehote zastrupljamo in zaradi katerih tudi obolevamo, lahko tudi preusmerjamo. Jezo v dobrotelno, samopomilovanje v občutek za sočloveka, agresivnost v ustvarjalnost, kot je to jasno videti pri skladatelju Beethovnu in še bolj pri kiparju Michelangelu, ki je kiparil s tako silovitostjo in naglico, da je mar-

mor komaj vzdržal. Celo Florence Nightingale je na vprašanje, zakaj se je lotila dobrotelnosti v bolnišnicah, odgovorila: »Zaradi jeze.«

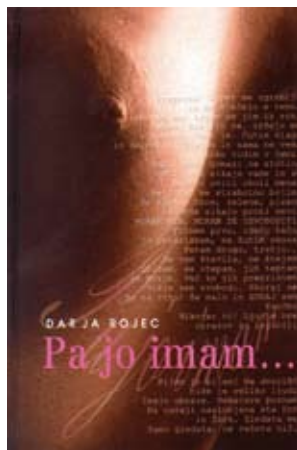
Čustva naj sledijo nam in ne mi njim! Da, samo kako? Z vizualizacijo rumenega in rdečega trikotnika. Nas so preprosto učili, da bomo ob delu pozabili na vse slabo in hudo, ki se nam dogaja v življenju ... S preusmerjanjem pozornosti tako lahko preusmerimo tudi negativna čustva. Pa seveda tudi s t. i. refleksijsko meditacijo ob dobro izbrani modri misli. Jaz sem izbrala Tagoreja: »Pohlep po sadežu zgreši cvet«. No, morda sem tudi jaz v tej bogati knjigi kaj zgrešila, toda s pomočjo simbolov (svetilnik, ladja, buba, zvon) se energije nezavednega organizirajo, prebijejo v zavest in preusmerjajo v smer razcveta, v smer pozitivnega razvoja.

In cvet se počasi odpira ... Tvoje življenje postaja tvoja kreacija, lepota pa tako blizu in resnična. Kot neskončnost ...

Za konec pa sem prihranila znamenito misel judovskega religioznega filozofa Martina Bubra – čeprav jo avtor Piero Ferrucci uporablja na nekem drugem mestu - da še tako dober priročnik včasih ni dovolj in da se pravzaprav najbolj brusimo in izbrusimo drug ob drugem:

»Človek postaja Jaz skozi Ti.«

Mojca Vivod Zor



Pa jo imam

...

Darja Rojec. Pa jo imam ... Ljubljana: Delo revije, 2008, 135 strani.

Darja. Že ko sem jo nekaj mesecev po svoji operaciji raka na dojki

prvič videla, mi je bilo jasno, da gre za borko, ki se v življenju nikomur in ničemur ne bo pustila zlomiti. Da se bo borila z vsemi svojimi silami za življenje. Ne le za življenje, za kvalitetno in človeka vredno življenje. Za življenje, ki si ga ženske, ki nas je zadelo v srce, zaslužimo. Da se postavimo na prvo mesto. Da prisluhnemo vsakemu atomu svojega tkiva. Da preživimo in živimo v skladu s seboj in svojim najglobljim bistvom.

Iskrena, neposredna pripoved brez odvečnih pridevnikov, patetičnosti, osladnih zaključkov je zgodba ženske, ki ji je bilo življenje dano, skoraj vzeto pa spet vrnjeno, če parafraziram besede dr. Ahčana, Darjinega operaterja. Trpljenje, ki je velikokrat preseglo predstavljljive meje, jo je utrdilo, napolnilo z modrostjo in bogatimi izkušnjami. Krepili so se njeni odnosi z možem – neskončno dragocena je pomoč partnerja pri tako hudi bolezni, z otrokoma, čeprav »psihologi pravijo, da lahko otroci svoj strah pred izgubo starša izražajo včasih tudi z zamero, odklonilno«, z ljubečo materjo, očetom, sestro, babico, prijatelji.

»Punca, pozdravi se in se hitro vrni domov!«

Krepili so se odnosi z naravo in predvsem – z njo samo. Sem se imela dovolj rada? Sem si ob vsakodnevnih skrbi za družino in službenim obveznostim vzela dovolj časa zase? Imam še kakšno možnost, da zamujeno popravim?

Malo sem se ustavila pri izvoru imena Darja. Indoevropsko. Latinsko. Dati, podariti. Življenje ji je bilo že nekajkrat podarjeno. A Darja vedno rada vrača, kar ji je bilo dano. Zato svoje trenutke deli z družino, prijatelji, z bolnicami, obolelimi za rakom dojk, s članicami Europe Donne, s člani Društva onkoloških bolnikov, zdaj tudi z bralci, pravzaprav z vsakim, s katerim jo prepletejo nevidne niti usode.

Njena knjiga je dolgo, predolgo zorela v njej. Končno jo je »donosila« in zdaj je pripravljena, da jo deli z nami. Skoraj vzporedno z zorenjem odločitve, da si po vseh strahotnih preizkušnjah, operacijah, skrbeh in bolečinah da rekonstruirati dojk.

In kateri citat iz njene v nekaj urah prebrane knjige bi to pogumno odločitev najlepše ilustriral? Vsaj meni se zdi, da naslednji:

»Zagledam jo. Visoka, ponosna na svojo lepoto, stoji pred menoj. V pravem sorazmerju z desno in levo raščeniimi vejami prav izstopa izmed drugih. Stopim do nje, jo objamem in vonjam vonj po sveži smoli ...« Je to slavospev smreki ali ženski lepoti, popolnosti?

Vsaka ženska ima pravico biti lepa, biti popolna. Očitki, da je važno preživetje, pri Darji ne padejo na najbolj plodna tla. »Nočem več proteze, ne maram je več! Nesrečna sem z njo! Pa čeprav sva celih dvanajst let in pol skupaj premagovali vse čustvene in fizične napore.«

Toda saj dveh tretjin mišic na trebušni steni sploh nimam več!

In vendar se vrti, bi rekel Galileo ... Kjer je volja, je tudi moč ... Še vrsto vzpodbudnih pregovorov bi lahko nanizali, a Darja je pač Darja in jih pravzaprav niti ne potrebuje. Kar si vtepe v glavo, mora tudi izpeljati. In ob takih spremljevalcih, kot so »zdravnica ženskih src« dr. Senčarjeva, dr. Vrščajeva, dr. Ahčan, dr. Lindtner, dr. Marolt in dr. Škrk, je to izvedljivo. Ob zdravnikih, ki v dolgoletnem prijateljskem zorenju postanejo in ostanejo Mojca, Marjeta, Uroš, Jurij, France in Janez, ob medicinskih sestrah, ki so sestre v pravem pomenu besede, predvsem pa ob taki družini in prijateljih, ki jih ima, je to ... skoraj nujno.

»Kar zavriskala bi. Srečna sem za vse. Za novo dojk, za odločitev, ki je bila tako težka, za družino in prijatelje, ki mi stoje ob strani, in za te krasne trenutke v naravi.«

In prepričana sem, da bo Darja kljubovala močnemu nasprotniku, četudi se je vrnil, kajti zdaj je še močnejša in modrejša ...

Mojca Vivod Zor

Spomladanski izlet

Novo mesto, 15. maj 2008

V naši skupini za samopomoč Novo mesto smo se tokrat odločile za izlet na Kras, v čudovite kraje v zaledju Tržaškega zaliva, kjer se mešajo celinski in mediteranski vetrovi. Bil je lep sončen dan, ko smo z avtobusom prispele v Sežano. Pred zdravstvenim domom so nas pričakale članice sežanske skupine in nas za dobrodošlico pogostile s kraškimi dobrotami. Nato so nas popeljale na ogled mesta, ki leži tik ob meji z Italijo in predstavlja gospodarski, izobraževalni in kulturni center kraške pokrajine. Ogledale smo si tudi bolnišnico, ki je zanimiva po tem, da je ena izmed njenih dejavnosti rehabilitacija kroničnih pljučnih bolnikov. Bolnikom pomagajo tudi s tem, da jih vsakodnevno za dalj časa zadržujejo v podzemni kraški jami.

Prav nekaj posebnega pa je sežanski botanični park; njegovo rojstvo sega v leto 1848, ko je družina Scaramanga iz Trsta od domačinov odkupila posest in na njej zgradila vilo Mirasasso (slov. občudovalec kamna). Park so nenehno širili in zasajevali z različnimi rastlinami, ki so jih prinašali lastnik in mornarji z vseh koncev sveta.

Nato smo se sprehodile po bližnjem utrjenem kraškem naselju Štanjel, ki je eno najstarejših in najbolj slikovitih kraških naselij. Leži na pobočju griča, zaznamujeta ga renesančni baročni grad in poznogotska cerkev sv. Danijela, ki sta prav svojevrstna. V gradu je bila na ogled razstava Lojzeta Spacala. Najpogumnejše smo se povzpele na Stolp na vratih ali Kobdiljski stolp skozi katerega vodi pot do Ferrarijevega vrta, ki je zasidran pod utrjenim naseljem. Grajen je v terasah in se staplja z okoliško pokrajino. Očarali so nas cvetlične grede, različna drevesa, razgledišča, paviljona in bazen. Od parka vodi pot, ki obkroži štanjelski grič in se zapira s kovinskimi vrati z monogramom lastnika. Sprehodile smo se po tej poti in se naužile naravnih lepot in čistega zraka.



Malica v objemu Krasa nam je prav teknila.

Ob koncu nam je bilo žal, da je čas tako hitro minil, in že smo se morale odpraviti proti domu. Bile pa smo radostne in vesele dneva, ko smo storile nekaj zase. Sklenile smo, da moramo kaj podobnega še ponoviti, saj ob takih druženjih zlahka pozabimo na svoje tegobe in potem laže zakorakamo v nov dan.

Hvala naši Veri za organizacijo tako čudovitega dne, hvala Kraševkam za trud in gostoljubje.

Darinka Rončević



Tek – hoja za življenje

Žalec, 13. junij 2008

Tradicionalna, 5. prireditvev Tek - hoja za življenje za preživele z rakom (po licenci Ameriškega združenja za raka ACS), je tudi tokrat potekala na stadionu v Žalcu v organizaciji Društva za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije s predsednico Viktorijo Rehar na čelu. Častna pokroviteljica sta bila Ministrstvo za zdravje RS in evropski poslanec Lojze Peterle, pokrovitelj prireditve pa Občina Žalec.

Predvideni tradicionalni tek (400 m po stadionu) ni bil izvedljiv, ker je preveč deževalo. Zato se je pri-

reditev odvijala pod šotorom. Udeležile smo se je tudi članice Skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Celje. Vztrajnost in našo žilavost smo dokazale tudi na tej prireditvi in prav ponosne smo bile na naše Društvo in našo skupino, saj smo prav v njej pridobile svojo samozavest. Hoja je potekala simbolno pod šotorom.

Dotaknili so se nas številni nastopi otrok iz vrtca in osnovnih šol. Na koncu smo si rekle: *Nasvidenje na naslednji prireditvi Tek – hoja v letu 2009. Saj smo zdrave, mar ne?*

Milena Jerman



Simbolna hoja pod šotorom z Lojzetom Peterletom na čelu; ob njem Viktorija Rehar.



Smisel življenja

To je smisel, ki si ga izberemo sami.

Ribnica, 18. junij 2008

Za letošnji izlet smo se članice skupine za samopomoč Ribnica odločile, da obiščemo Trbiž, Log pod Mangartom in Bovec. Tako smo v prelepem junijem jutru živahno napolnile avtobus in se odpeljale dogodivščinam naproti. Jutro nam je obljubljalo lep dan, vodja Alenka pa dober program.

Zapeljali smo se mimo Ljubljane proti gorenjski magistrali do Kranjske Gore, kjer nas je jutranja kava dodobra prebudila. Krenili smo naprej v Trbiž in se ustavili na tržnici, da bi morda kaj nakupili. Rečeno storjeno in zadovoljstvo je bilo tu! Sledil je ogled cerkvice in že smo nadaljevali pot do Rabeljskega jezera. Alenka nam je nazorno opisala znamenitosti in povedala tudi legendo o nastanku jezera, ki ga najlepše ilustrira misel: *V stiski spoznaš prijatelja!* Rabeljsko jezero se nam je prikazalo v vsej svoji lepoti z otočkom, ki se imenuje Otok dobrih ljudi.

Pot smo nadaljevali čez Predil. Ob kratkem postanku avtobusa nas je Alenka opozorila na kip spečega leva, ki so ga postavili Avstrijci v čast francoskim vojakom iz časa Napoleona. Prevozili smo vas Strmec in že smo bili v Logu pod Mangartom. Pogled na Mangart, ki se je lesketal v vsej svoji veličini. Čudovita narava, nešteto slapov in prelepa okolica. Mir. Balzam za dušo. Prešinili so me občutki, kot da se ni nič zgodilo; pa vendar se je tiste usodne noči gora dobesedno odrezala od sveta in pokopala pod sabo človeška življenja. Kaj hočemo, zoper naravo nimamo moči. V neposredni bližini je vojaško pokopališče iz I. svetovne vojne. Ob pogledu nanj me misli spet ponesejo k padlim, z željo, da se grozote vojne ne bi nikoli ponovile. Če smem dodati še Trubarjevo misel: *Stati inu obstati!*, pa pojdemo k vratom. Tu je speljan tunel - rov, kjer so rudarji iz bližnje in daljne okolice hodili, pozneje pa se tudi vozili na delo v Rabeljski rudnik, kjer so kopali svinčevo rudo.

Naslednji ogled je ponujala slikovita trdnjava Kluže, sezidana leta 1882 na robu divjega kanjona reke Koritnice, kjer potekajo najpomembnejše prireditve v poletnih mesecih, festival Kluže in nastopi glasbenih skupin.

V Bovcu v hotelu Alp so nam z dobrim kosilom potešili lakoto in žejo. Sprehodili smo se do cerkvice v gotskem slogu, ki pa je v obnavljanju.

In že se peljemo proti domu, ko nam Alenka spet »teži«
s pogledom na desno na slap Boka, ki je gotovo najmogočnejši slap v Sloveniji. Naj omenim še



Ob Rabeljskem jezeru na Otoku dobrih ljudi smo bili očarani od lepote Narave.

reko Sočo, ki nas je nekaj časa spremljala, zdaj ujeta v ozka korita, drugič široko razlita - očarala in začarala ... SMARAGDNA REKA SOČA. In že smo v Idriji, ki je še posebej poznana po čudovito lepi idrijski čipki in domačih žlikrofih. Najpomembnejša naravna znamenitost Idrije pa je Divje jezero - muzej v naravi. To je bila krona doživetij tistega dne.

Za konec našega potepanja smo si izbrali gostišče na Uncu, kjer smo se ob sladoledu in kavi prešerno nasmejali na račun naših možakarjev.

Hvala za lepo doživetje in prijetno druženje.

Za izvedbo in odlično vodenje izleta se iskreno zahvaljujem Metki, prostovoljki - koordinatorki skupine, ki žal ni mogla z nami, njeni hčerki Petri, naši strokovni vodji skupine Alenki in mlademu šoferju, ki nas je varno pripeljal domov.

Vida Komac



Svet pacientov UKC Ljubljana

Sodeluje tudi Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Ustanovno srečanje, 15. julij 2008

Univerzitetni klinični center (UKC) Ljubljana je 15. 7. 2008 ustanovil Svet pacientov, posvetovalno telo vodstva UKC Ljubljana, ki bo pomemben sodelovnik pri sprejemanju odločitev, ki so vezane na kakovost bivanja in oskrbe v UKC. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je v Svet pacientov za svojo predstavnico imenovalo gospo Danico Lindič.

Svet pacientov sestavljajo pacienti-predstavniki društev, združenj, zvez, ustanov in zainteresirani posamezniki.

UKC Ljubljana želi tako povečati svojo odprtost, okrepiti partnerski odnos in sodelovanje s pacienti v smislu iskanja povratnih informacij, nudenja pomoči, nasvetov, dodatnih informacij o zdravljenju, življenju z boleznijo in o samopomoči bolnikov v okviru društev. Za povečanje sodelovanja z društvi pacientov in društvi, ki delajo v dobro pacientov, je UKC Ljubljana kot prvi korak 6. maja 2008 organiziral dan odprtih vrat s tržnico nevladnih organizacij.



Ljubljana, 15. 7. 2008. Vodstvo UKC Ljubljana in predstavniki društev na konstitutivni seji Sveta.

Na konstitutivni seji je vodstvo UKC predstavilo skrb za varnost in v razpravi prejelo številne pobude o vsebini prihodnjih tem. Med njimi so urnik obiskovanja pacientov, priprava informacij (zloženke in knjižice) za paciente in sodelovanje pri anketnih vprašalnikih za paciente.

Svet pacientov bo v letu 2008/09 deloval v naslednji sestavi:

1. Zveza kroničnih pacientov: Vlasta Gjura Kaloper
2. Zveza kroničnih pacientov: predstavnik s področja nevroloških obolenj
3. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije: Danica Lindič
4. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Elizabeta Bobnar Najžer
5. Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije: Marjana Mastinšek Šuštar
6. Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana: Olga Zorman
7. Društvo Transplant: Marija Kosem

MO



11. pohod na Triglav

9. – 10. september 2008

Spomin na lanski pohod v »izrednih razmerah« zaradi hudih neurij ni vzel poguma zvestim pohodnicam, ki so se tudi tokrat podale na pot pod geslom »Dober dan, življenje«. Pohoda se je udeležilo 77 žensk v spremstvu 20 vodnikov in spremljevalcev. 56 udeleženk je pot uspešno prehodilo, 21 pa jih je v gore popeljal helikopter Slovenske vojske. Prvič se je pohoda na Triglav udeležilo kar 16 žensk.

Do vrha sta se povzpeli tudi 73-letna Mara Bresar iz Velenja in 72-letna Jelka Slanic iz Postojne, posebno veselje pa so na vrhu doživele tiste, ki so se tja povzpele prvič. Pri Aljaževem stolpu je tradicio-



V skupini je pot varnejša, s helikopterjem SV pa so doživele lepote gora tudi tiste, ki poti same ne bi zmogle.

nalni gorski krst opravil župnik ljubljanske bolniške župnije g. Miro Šlibar, ki je zvečer v kapelici na Kredarici vodil še skupno bogoslužje.

Na pohodu so se zbrale predstavnice 18 skupin za samopomoč žensk z rakom dojke z vseh koncev Slovenije, ki so se med letom pripravljale na podvig in v skupinah širile veselje do pohodništva, izletov v naravo in s tem krepile zavest o odgovornosti za lastno zdravje. Triglav postaja tako simbol in cilj tudi za zmago nad boleznijo in pot k okrevanju. Pohod v varnem spremstvu gorskih vodnikov je potekal po



Zastava društva je že enajstič zavihrala na najvišjem vrhu Slovenije.

že ustaljeni poti z Rudnega Polja na Pokljuki preko Studorskega prevala in Vodnikovega doma na Velem polju do Kredarice, od koder so se že prvi dan povzpeli na vrh. Drugi dan so se po isti poti vračali v dolino in se veselili na zaključnem slavlju v Kavarni Hotela Park na Bledu.

Pohod na Triglav so omogočili:

Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, Planinska zveza Slovenije, Gorska reševalna služba Slovenije, Vodniki PZS in Slovenska vojska.

Vsem se iskreno zahvaljujemo.



Marija Vegelj Pirc

Utrinek z Vrha

Naslonjena na Aljažev stolp strmim čez vršace v daljavo. Zdi se mi, da sanjam ... Ali je res, da stojim na vrhu Triglava? Ali sem morala zboleti za rakom, da sem si izpolnila svojo otroško željo?

V meni brbota vulkan čustev, ki hočejo na plan. Misli prehitevajo druga drugo, vsake posamezne skoraj ne morem zaznati. Ta trenutek resnično razumem, kaj pomeni, da ti srce hoče počiti od sreče. Da, stopila sem preko sebe in Gora mi je dovolila,



»Zdi se mi, da sanjam ...«

da sem stopila na njen Vrh. S pogledom poiščem svojega »angela varuha« in čeprav ne vidi, se mu z nasmehom zahvalim. Naveza v resnici ni samo vrv, nevidna naveza je veliko več: s popolnim zaupanjem sem svoje življenje položila v roke neznancu. Presemetila sem samo sebe.

In gledam vas, angele varuhe, kako se vaša pozorna skrbnost prelevi v trenutke razigranega veselja. Za hip ste odložili skrb in se prepustili valovanju na vrhu. Slovenjgradčani, fantastična ekipa ste! HVALA. Brez vas nas veliko ne bi stopilo na Vrh! V tok misli mi priplava vabilo na Aljažev krst. Uf, čaka me debela vrv! Prosim, bodite prizanesljivi ...

In čeprav na koncu, je bilo mišljeno na začetku vsega: Jurij, HVALA ti za povabilo! Moj TRIGLAV je bil resnično enkratno, fantastično življenjsko izkustvo!



Jožica Wagner Kovačec

Uresničene sanje

Že lani sem sanjala o vzponu na Triglav, letos pa sem sanje uresničila.

Bilo je vznemirljivo na Kredarici, ko smo imeli priprave za vzpon na Vrh. V spremstvu budnih vodnikov sem se z ostalimi podala na veliki podvig z vrvjo okoli pasu in zaponko v žepu. Plezanje mi ni delalo posebnih težav in ... že sem stala na vrhu s soncem obsijanega očaka. Čestitke, objemi, solze sreče, veselje, krst, fotografiranje, pošiljanje SMS-ov, skratka, zmagala sem.

Vrnitev po isti poti in že v mraku sem stala na trdnih tleh v domu na Kredarici, zaponka pa je bila še vedno v žepu. Od nepopisne sreče in doživljajev tistega dne nisem mogla zaspati.

Svečan zaključek Pohoda na Bledu je bil še pika na i. Po prejemu priznanja in krstnega lista iz rok predsednice društva sem imela cmok v ustih. Vese-



»V navezi sem se počutila varno.«

lju in plesu ni bilo konca in rekla sem si: »Koliko energije je v nas!«

Zelo sem ponosna nase in neizmerno hvaležna vsem, ki so poskrbeli za dobro in varno počutje, lepe in nepozabne spomine na moj prvi vzpon na Triglav, ki se mi bo globoko zasidral v srce.



Hermina Boršič

Moj rojstni dan

Ko me je poklicala Vera in me vprašala, ali bi šla s helikopterjem na Triglav, mi je zaigralo srce. Že od nekdaj sem si želela videti Triglav od blizu. V življenju mi to ni bilo dano, sedaj pa pešpoti ne bi več zmogla.

Bil je krasen sončen jesenski dan, ko smo se na Pokljuki vkrcali v helikopter Slovenske vojske. Vožnja je bila pravo doživetje s čudovitim razgledom na okoliške gore. Ko smo pristali na Kredarici, sem kar poskočila od veselja in sreče, da stojim pod mogočnim očakom Triglavom, obsijanim s soncem. Kot v transu sem prehodila Kredarico, opazovala pohodnike, ki so prihajali iz doline, in se ustavila pri kapelici, kjer nas je čakalo sto vrtnic. Zahvalila sem se Mariji Snežni in še pozvonila z zvonovi ob kapelici.

Hvala organizatorjem za to srečanje s Triglavom – bilo je kot darilo za **moj rojstni dan**.

Jožica Lindič



*Naj zazvonijo zvonovi Marije Snežne –
v zahvalo za srečo in veselje!*

»Oj Triglav, moj dom . . .«

Oj Triglav, moj dom, kako si krasan, kako me izvabljaš iz nizkih ravan.

Vsako leto znova. Tokrat me je že enajstič izvabil in očaral. Čeprav sem že nekajkrat podvomila v svojo kondicijo, me je Ana vedno znova vzpodbudila k pripravam in opogumila za pohod. Nikoli mi ni bilo žal.

Pohod je vedno tako dobro organiziran, da se počutim povsem varno. Čeprav hodimo vsako leto po isti poti, je ta POT vsako leto drugačna, zanimiva in neponovljiva. Obujamo stara prijateljstva in sklepamo nova, smo kot ena družina v varnih rokah naših triglavskih vodnikov. Tudi nepredvidljivim vremenskim razmeram se zmoremo prilagoditi in kljub



Ob Aljaževem stolpu Marija s sinom Petrom,
ki je bil med vodniki.

težavam vztrajati na svoji POTI, v katero je treba vložiti veliko napora in znoja. Je pa toliko večje veselje na cilju – na vrhu Triglava. Objemi, solze, nepopisna sreča in prijetna zavest – ZMOREM! Uživamo v pesmi in lepem razgledu na sončni zahod, meglo v dolini, rože po skalovju, na svizca, ki pokuka izza grma, in gamse na meliščih.

Vse to me napolni s prav posebno energijo, ki mi pomaga, da je tudi v dolini moj vsakdan lepši. Hvaležna sem Usodi, da mi je bilo dano vsako leto obiskati Triglav, starega očaka in upam, da se vidiva tudi prihodnje leto.

Marija Jeromel

Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije

Ob ustanovitvi pristopilo tudi Društvo
onkoloških bolnikov Slovenije
Ljubljana, 9. oktober 2008

Po daljših pripravah in usklajevanjih smo se humanitarne organizacije združile in dne 9. 10. 2008 ustanovile Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije; pristopilo je 60 organizacij.

Nacionalni forum ima nalogo, da usklajuje skupne interese humanitarnih organizacij v civilnem dialogu znotraj teh organizacij, z državnimi in drugimi javnimi institucijami ter s strokovnimi združenji.

Spodbujal bo povezovanje humanitarnih organizacij za boljši družbeni in socialni položaj najbolj ranljivih posameznikov in skupin ter pripravljaj predloge za izboljšanje, spreminjanje in odpravljanje takšnega položaja. Forum bo opozarjal na vse oblike družbene izključenosti, neenakosti, ogrožanja človekovega dostojanstva in na vse oblike nasilja ter hkrati predlagal ustrezne ukrepe, strategije in politike. Organiziral bo skupne nastope humanitarnih organizacij v javnosti.

Na ustanovnem srečanju so bili izvoljeni organi foruma: predsedstvo in upravni odbor, ki ima 9 članov. Predsednica je postala Tereza Novak (Slovenska Filantropija), podpredsednika pa Alojzij Štefan (Slovenska Karitas) in Edo Belak (ŠENT).

Novoizvoljenim predstavnikom čestitamo in želimo uspešno delo. Upamo, da bo tudi naše društvo znotraj foruma lažje uresničevalo svoje poslanstvo.

MO

20. obletnica skupine za samopomoč

Nova Gorica, 11. oktober 2008

*Zaustavimo kdaj svoj korak,
ozrimo se okrog,
zazrimo se v dan
in ga živimo.*

Rudi Kerševan

Nova Gorica v znamenju Rožnatega oktobra ... Prav v tem svetovnem mesecu boja proti raku dojk smo članice Skupine za samopomoč Nova Gorica

IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA



Zbrane je najprej nagovoril častni pokrovitelj srečanja, novogoriški župan, gospod Mirko Brulc.

zaustavile svoj korak in nadvse svečano proslavile svojo dvajsetletnico delovanja.

Zazrle smo se v čudovit jesenski dan in se zbrale v prekrasno okrašeni dvorani igralniško zabavišnega centra Perla. Čeprav precej velika dvorana, je bila zasedena do zadnjega kotička. V njej smo se članice zbrale v zares velikem številu. Manjkalo pa ni tudi veliko gostov in prijateljev iz domovine in tujine. S pozdravnim nagovorom nas je počastil častni pokrovitelj prireditve - naš župan, sedaj že poslanec v parlamentu, gospod Mirko Brulc. Še posebej smo bili veseli pozdravnega pisma in čestitke cenjenega domačina poslanca Evropskega parlamenta gospoda Boruta Pahorja, ki se zaradi nujnih državnih



Dvorana je bila skoraj premajhna za številne članice in goste, ki so pozorno sledili programu.

obveznosti našega praznovanja ni mogel osebno udeležiti.

Naš praznik so počastili tudi številni strokovnjaki s področja zdravstva, tako naši, kot tudi predstavniki iz Gorice – Italije, strokovni delavci, ki na različne načine sodelujejo z našo skupino, predstavnice ostalih skupin za samopomoč iz cele Slovenije in pa predstavnice sorodnega združenja iz sosednje Gorice – Italije.

Z veseljem smo pričakale tudi našo predsednico Društva onkoloških bolnikov Slovenije, žlahtno psihonkologinjo gospo dr. Marijo Vegelj Pirc, ki nam je v samo njej lastnem slogu namenila prelepe misli in besede v pozdravni čestitki.



Občinstvo je med drugimi navdušila sopranistka Milena Košuta.

V bogatem kulturnem programu je najprej nastopil pevski zbor Cominum iz Komna pod vodstvom prof. Ingrid Tavčar s solistko sopranistko Mileno Košuta in pianistko Ingrid Tavčar.

Sledilo je zelo zanimivo strokovno predavanje doktorja radiologije iz Gorice – Italije, gospoda Giorgia Rizzatta, ki je na izjemno tenkočuten način v sliki in besedi predstavil Ženske prsi skozi umetnost.

Gospa predsednica dr. Marija Vegelj Pirc je podelila priznanja desetim najzaslužnejšim na tem področju. Prvonagrajeni dr. Vanja Jelinčič je bil pred dvajsetimi leti pobudnik za ustanovitev novogoriške skupine za samopomoč in prav njemu gre vsa zah-



Dr. Vanja Jelinčič je bil med prvimi pobudniki za ustanovitev skupine za samopomoč v Novi Gorici.

vala za to iniciativo. Med drugimi je bilo nagrajeno zdravstveno osebje ginekološkega oddelka – odseka za bolezni dojke Splošne bolnišnice dr. Franca Derганca Nova Gorica, s katerim naša skupina zgleđno sodeluje. Priznanje je prejela tudi strokovna vodja skupine profesorica defektologije gospa Milojka Srebrnič Györfi in šest aktivnih članic prostovoljk našega društva: Ema Slivnjak, Anamarija Černe, Meta Puc, Vera Lozar, Ivanka Žigon in Erna Stančič. Žal posthumno je bila nagrajena naša zelo aktivna prostovoljka, pokojna gospa Katarina Markič, ki je z vso ljubeznijo posvetila skupini in bolnicam šestnajst let svojega nesebičnega in ustvarjalnega dela.



Ema Slivnjak (desno) je bila med prvimi prostovoljkami; veselje ob zahvali je delila s predsednico društva.

Uradni del so zaključile članice – pevke zbora skupine za samopomoč iz Gorice – Italije, ki so s svojim repertoarjem pesmi v italijanskem jeziku in melosu obogatile in ogrele srca vseh v dvorani.

Srečanje se je v poznih večernih urah zaključilo ob druženju, plesu in zabavi.

V duhu misli Phila Bosmansa, ki pravi: *Kadar rečemo komu: Bodi pogumen, mu hkrati recimo: Nisi sam!*, smo želele ne le obeležiti naš jubilej, pač pa seznaniti javnost s pomembnimi dejstvi o bolezni, ki je še vedno do neke mere tabu in še vedno močno šokira človeka, ki se ga dotakne, ter s številnimi težavami, kot sta prostorska in finančna stiska, s katerimi se skupina srečuje še po dvajsetih letih obstoja. Ob tem smo hotele povedati še, da onkološki bolniki ne potrebujemo usmiljenja, še manj pomilovanja, pač pa potrebujemo okoli sebe ljudi s sposobnostjo empatije, ker si želimo samo eno – biti razumljeni. In kot pravi misel Rudija Kerševana:

Objeti od stvari smo stisnjeni. Objeti od človeka ljubljani.

Anamarija Remiaš

Srečanje so omogočili: Mestna občina Nova Gorica, Občina Šempeter Vrtojba, Občina Miren Kostanjevica, HIT Nova Gorica, Iskra avtoelektrika d.d. Šempeter, CORPO doo Šempeter, Ars Pharme Ljubljana, Cvetličarna pod Koloncami, Pečenko Greta, Restavracija Marco Polo Nova Gorica, Agroind Vipava PE Klet, Vinska klet Goriška Brda, Peloz doo Loke, A.N.D.O.S. Gorica Italica, Ščurek Plešivo, Gašperin Obljubek Drnovk, Bavdaž Plešivo, Pevski zbor Cominum Komen, Emil Pojavnik, Marjana Remiaš, Dr. Giorgio Rizzatto, Milena Košuta, Ingrid Tavčar.



Rožnati oktober 2008

Dejavnosti skupin za samopomoč

Rožnati oktober – svetovni mesec boja proti raku dojk, ki ga simbolizira rožnata pentlja, so tradicionalno obeležile tudi vse skupine za samopomoč žensk z rakom dojke. Tako so kar v 18 krajih po Sloveniji pripravile različne aktivnosti ozaveščanja o raku dojk – v lokalnih medijih, javnih predstavitvah in obiskih po zdravstvenih in drugih ustanovah. Prostovoljke – ženske z lastno izkušnjo raka dojk – so pri tem pokazale veliko mero iznajdljivosti, s svojim optimizmom pa verodostojno pričale, da postaja rak dojk vse bolj obvladljiva in ozdravljiva bolezen. Njeno zgodnje odkrivanje sedaj zagotavlja tudi presejalni program DORA.

Poglejmo nekaj poročil naših skupin.

Izola

Tudi letos je bil dan rožnate pentlje v Splošni bolnišnici Izola zelo odmeven; v sredo, 1. 10. 2008, smo vse zainteresirane tudi s pomočjo modela učile samopregledovanja dojk.

Neva Mavrič



»Zavedajte se svojih dojk, prepoznajte vsako spremembo!«

Ljubljana

V sodelovanju s članicami Evropa Donna smo skozi ves mesec v avli D Onkološkega inštituta Ljubljana ob veliki rožnati pentlji na stojnici predstavljale in delile društvene publikacije. S spodbudno besedo in informacijami o možnostih zdravljenja pa pomagale številnim bolnicam, ki se šele soočajo z rakom dojk, kot tudi bolnikom z drugimi vrstami raka.

Kristina Bajec



Mimoidočim smo pripenjale rožnate pentlje, simbol boja proti raku dojk.

Murska Sobota

V Splošni bolnišnici Murska Sobota smo 22. 10. 2008 pripravile razstveni prostor, mimoidočim odgovarjale na vprašanja in delile promocijsko gradivo. Vodstvo bolnišnice se je ljubeznivo odzvalo naši prošnji za pomoč in sodelovanje. Ob otvoritvi je spregovoril strokovni direktor Daniel Grabar, dr. med., o raku dojk in delovanju ginekološkega dispanzerja v bolnišnici; poudaril je pomen laične pomoči oz. samopomoči. Njegova pomočnica Emilija Kavaš, dipl. med. Sestra, je izpostavila pomen celostnega pristopa pri zdravljenju raka dojk. Višja fizioterapevtka Metka Vlaj je poudarila pomen telesnih vaj za zdravje, prikazala vaje za preprečevanje limfedema roke in nordijsko hojo; za njeno pomoč pri delu

IZ ŽIVLJENJA DRUŠTVA

skupine smo ji članice zelo hvaležne. Predstavitev je tudi s pomočjo medijev dosegla širši pomurski prostor – o njej sta poročala radio Murski val, lokalna TV AS Murska Sobota, časnik Večer pa je objavil članek o rožnatem oktobru.

Marija Vugrinec



Zanimanje za društvene publikacije je bilo veliko.

Sežana

V Zdravstvenem domu Sežana smo 23. 10. 2008 pripravile zelo »živahno« stojnico. Pa nič se ne vidi! Obiskovalci se niso hoteli slikati.

Milena Pegan Fabjan



Prostovoljke – pričevalke.

Trbovlje

V Zdravstvenem domu Trbovlje nam je, kot vedno, priskočila na pomoč glavna medicinska sestra Zdenka Deželak; prostovoljke pa smo barvi rožnatega oktobra dodale še simbolno oranžno barvo ZMAGOVALK.

Lidija Hutar



»Raka dojke je mogoče premagati in ... zmagati.«



MO

Ljudje odprtih rok

**Podelitev priznanj za človekoljubno delo
Ljubljana, 12. november 2008**

Revija Naša žena je letos že petnajstič pripravila akcijo Ljudje odprtih rok, v kateri bralci izberejo in nagradijo posameznice in posameznike ter skupine, ki so v preteklem letu na področju človekoljubja še posebej zaznamovali Slovenijo. Akcijo so zaključili s posebno slovesnostjo v Narodni galeriji v Ljubljani. Po mnenju bralcev Naše žene in posebne komisije si je zahvalno listino tokrat zaslužilo 27 posameznikov in skupin. Podelila jim jo je ministrica za delo, družino in socialne zadeve Marjeta Cotman.



»Zahvalna listina, ki sem jo prejela, je priznanje za vse prostovoljke na naši Poti k okrevanju.«

Med prejemniki zahvalne listine je bila tudi Neva Mavrič, članica skupine za samopomoč žensk z rakom dojke Izola. Doslej je priznanje prejelo že 5 članic – prostovoljk programa Pot k okrevanju.

V obrazložitvi k priznanju je zapisano, da je Neva velika bojevnica, ki je premagala številne težave, tudi raka dojke. Je dobrotnica, ki zna čutiti z drugimi in jih poslušati. Posebej si vzame čas za bolnice z rakom dojke. Je zavzeta sodelavka pri pripravah različnih prireditev, srečanj in izletov, ki jih organizirajo v izolski skupini. Pogosto reče: »Če sem premagala raka, lahko premagam vse.« Kot takšno jo poznajo ne le v izolski skupini, marveč tudi v drugih skupinah za samopomoč po Sloveniji. Za prejeto priznanje ji iskreno čestitamo.

Silva Ferletič



Živimo drug za drugega

Terme Dobrna, 28. – 29. november 2008

V okviru rednega izobraževanja je bil v organizaciji Društva onkoloških bolnikov Slovenije letos že 3. seminar v Termah Dobrna zadnji konec tedna, to je v petek, 28., in soboto, 29. novembra, seminar za prostovoljke – koordinatorke in strokovne vodje skupin za samopomoč ter prostovoljke za individualno samopomoč programa Pot k okrevanju. Z naslovom Živimo drug za drugega je bila skladna tudi vsebina za 50 udeleženk, ki jo je prvi dan oblikovala doc. dr. Zdenka Zalokar Divjak, drugi dan pa je bil namenjen skupinski superviziji.

Psihologinja, specialistka iz logoterapije – terapije s smislom življenja Zdenka Zalokar Divjak je v svojem predavanju govorila o Ljubezni, trpljenju in smislu. Kot je povedala, z namenom, da bi udeleženske svoje življenje usmerile v smiselne življenjske naloge – najprej v odnose, potem v delo in da bi znale s svojo izkušnjo dati čim več drugim, ki prihajajo na to pot.

Za posameznika in njegovo družino je rakava bolezen lahko zelo huda preizkušnja. A ker smo ljudje svobodna bitja, lahko to preizkušnjo prevrednotimo v pozitivno ali negativno. Ženske, ki so v svoji izkušnji uspele, so, meni Zdenka Zalokar Divjak, najbolj vzpodbudne za tiste, ki so na začetku bolezni ali imajo krizo v procesu zdravljenja ali rehabilitacije.

Veliko premalo žensk se odloča za udeležbo v skupini in za prostovoljstvo. Rak je še vedno težka beseda in grozljiva diagnoza, beseda, ki pomeni praktično smrt. Ženske, ki so bolezen same doživele, pa s svojo osebno izkušnjo dajejo drugim vedeti, da je možno preživeti.

Ob tem je pomembno vedeti tudi, da človek, ki svojo izkušnjo, znanje in osebnost posreduje sočloveku v prostovoljni ali profesionalni dejavnosti, veliko pridobi, saj dvigne svojo osebnostno zrelost in preseže nesmiselne vsakodneвне težave, s katerimi



Delo v manjših skupinah.

se ukvarja večina ljudi. Ker natančno ve, kakšna je dobra vrednostna orientacija v življenju.

Logoterapija je terapija s smislom življenja. Na človeka gleda kot na bitje, ki je ustvarjeno za delo, odnose in trpljenje. Je edina terapevtska metoda, ki vključuje tudi trpljenje kot posebno poslanstvo, s katerim se je človek sposoben soočiti in ga osmisliti. Trpljenje lahko ignoriramo, povečujemo, se jezimo nanj, ga zanikamo, pravi dr. Zdenka Zalokar Divjak, ne moremo se mu pa izogniti. In mogoče je ravno v tej najhujši stiski, kar soočanje z rakavo boleznijo gotovo je, človek šele človek. Kajti v trpljenju smo, kar smo, in izrazimo pravo človeško plat naše notranjosti. Ob vsem tem pa je pomembno vedeti, da se trpljenje, če ga delimo z drugimi, zmanjša.



Udeleženke je ob slovesu razveselil prvi sneg.

Naslednji dan je bil posvečen superviziji. Delo je po skupnem uvodu potekalo v manjših skupinah, ki so jih vodile strokovne vodje skupin za samopomoč: Alenka Kunej, Milena Pegan Fabjan, Zvonka Sevšek, Milojka Srebrnič Györfi in Jadranka Vrh Jermančič. Prostovoljke so si podelile izkušnje, odkrivale probleme pa tudi radosti. Kako voditi skupino in izbirati teme, da bi bile vse članice zadovoljne? In še številna druga vprašanja so se porajala. Nato so vse prisluhnille poročilom o delu skupin, po razpravi pa oblikovale zaključke in soglasno ugotovljale, da je prostovoljno delo dragoceno; gre za dajanje in prejemanje v pristni človeški naklonjenosti, ki tudi prostovoljke bogati v njihovi osebnostni rasti.

Silva Ferletič in Marija Vegelj Pirc



Ob zaključku jubilejnega leta

Črnomelj, 5. december 2008

Skupina za samopomoč Črnomelj je v letu 2008 praznovala 5. obletnico svojega delovanja, zato smo bile članice skozi vse leto še bolj aktivne. Poleg rednih mesečnih srečanj smo pripravile več strokovnih predavanj in medsebojnih druženj.

V mesecu maju smo v spomin na ustanovno srečanje (21. 5. 2003) povabile v goste članice novomeške skupine in se skupaj podale po gozdni učni poti Obrh. Vreme nam res ni bilo naklonjeno, je pa bilo srečanje še toliko bolj prežeto s pozitivno energijo vseh udeleženk. S tem smo dokazale, da v nas sije sonce tudi takrat, ko zunaj dežuje.

Jesenske barve, slastni sadeži kostanja, toplo sonce in dobra volja so nas v oktobru popeljali k naši članici Blažki Plut na Mladico pri Semiču, kjer smo ob prijetnem klepetu uživale ob peki kostanja.



Majski pohod po gozdni učni poti Obrh.

Odmevni predavanji O metodah, kako premagati stres in Čustvena inteligenca sta pritegnili številne naše članice in širšo javnost. Med dveurno delavnico smo tudi praktično izvedli globinsko sproščanje in prisluhnili nasvetom iz vsakdanjega življenja, kako obvladati svoja čustva ter ohraniti dobre medsebojne odnose.

Takšna srečanja nas združujejo in povezujejo. Odkriti pogovori pripomorejo k pozitivni naravnosti in dobri volji.

Jubilejno leto smo zaključile z novoletnim srečanjem 5. decembra 2008, ko nas je zabavala tudi harmonika. Zadovoljne z bilanco iztekajočega se leta smo z veseljem načrtovale prihodnja srečanja in šte-



Po predavanju o premagovanju stresa smo bile sproščene in nasmejane.

vilne aktivnosti. Z dobro voljo in optimizmom smo si zaželele vse dobro v letu 2009.

Nada Pezdirc in Vesna Weiss



3. forum za boj proti raku Ljubljana, 6. december 2008

V Leku so se 6. 12. 2008 sestali člani Foruma za boj proti raku, ki ga vodi Lojze Peterle; združuje onkologe, predstavnike inštitucij (Inštitut za varovanje zdravja, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve) in onkoloških društev.

Tokratna osrednja tema je bila namenjena programu samopomoči Pot k okrevanju, skupinam za samopomoč žensk z rakom dojke, ki jih je v Sloveniji 18. Na forumu smo slišali osebno izkušnjo, kakršnih je - še zlasti v preteklosti - izkusilo veliko bolnikov in njihovih svojcev, ko se v stiski niso znali obrniti na pravi naslov glede številnih vprašanj. Mnogo odgovorov in nasvetov dobijo lahko v skupinah za samopomoč. Leta 1954 so zaživele prve skupine žensk z rakom dojke v ZDA, pri nas pa je bila prva skupina uradno registrirana 1984, kar je le deset let po tem, ko so začele delovati prve skupine za samopomoč v Evropi.

Razprava na forumu je pokazala, da so potrebe po snovanju skupin za samopomoč tudi za druge onkološke bolnike. »V stiski človek najbolj zaupa in verjame nekomu, ki ima enako izkušnjo. V taki skupini dobi učinkovito pomoč in je deležen iskrene in globoke empatije,« je dejala prim. Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije in pionirka oblikovanja skupin za samopomoč v Sloveniji, ki je bila tudi uvodničarka na tokratnem srečanju. Skupaj s psihologinjo Vesno Radonjič Miholič sta orisali pomen in delo skupin. Samopomoč je dragocena tako za bolnike, kot za njihove svojce, in

sicer od preventive, skozi postopek zdravljenja do rehabilitacije.

Oblik povezovanja in medsebojne pomoči onkoloških bolnikov je več, zato bi bilo dobro ponuditi ob odpustu iz bolnišnice vsakemu bolniku seznam vseh društev, da bi se lahko odločil za najustreznejšo pomoč.

Forum je odprl še več perečih tem. Med njimi je vprašanje sporne določbe pri bolniškem staležu, ki omejuje gibanje; le-to pa je za onkološke bolnike celo priporočljivo. Na to so že opozarjala društva, vendar do sedaj neuspešno. Zato se bo forum, ki ga vodi Lojze Peterle, prizadeval za odpravo sporne določbe in enoten pristop v vsej državi.

Prof. dr. Tanja Čufer z Onkološkega inštituta je pri tem opozorila, da morajo tudi bolniki prevzeti odgovornost v postopku zdravljenja in spoštovati zdravnikova navodila, vendar pa generalna omejitve gibanja tudi po njenem mnenju ni dopustna. »Začasne omejitve so vezane le na opravljanje dela, nikakor pa ne na gibanje, ki mora biti prosto in ne vezano le na kraj bivanja.«

Psihosocialni rehabilitaciji je forum namenil preteklo srečanje, ponovno pa so prisotni opozorili, da bi morale bolnišnice, ki zdravijo raka, zagotoviti tudi ustrezno psihosocialno rehabilitacijo, ki je pomemben del celostnega zdravljenja; pomembna pa je tudi pozornost, ki jo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije pa tudi druge asociacije namenjajo izobraževanju in supervizijam za prostovoljke v skupinah za samopomoč in pri individualni samopomoči.

Trajnejše in kvalitetnejše bi bilo treba rešiti tudi vprašanje delovne rehabilitacije – za onkološke bolnike sta po zdravljenju še vedno le dve možnosti: ali invalidska upokožitev ali polovični delovni čas. Prisotni so se strinjali, da je treba doseči tudi vmesne možnosti, saj rak že dolgo ni več bolezen, ki pelje v invalidnost, ampak je kronična bolezen, ki lahko prinaša le določene omejitve. To pa so vsebine, ki jih je treba razreševati skupaj z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve.



Člani foruma so zavzeto sodelovali in načrtovali nadaljnje korake.

Glede na obremenjenost zdravstvenih blagajn pa zdravstvena politika v Evropski uniji daje vse večji poudarek preventivi. Od preventive z zdravim slogom življenja, pa vse do psihosocialne rehabilitacije in paliativne medicine je tekla beseda na forumu; to pa so vsebine, ki bi morale dnevno dosegati čim širši krog prebivalstva. Zato si bo forum prizadeval za neodvisne, torej nesponsorirane medijske prispevke o zdravju, še zlasti na nacionalni televiziji in radiu. To pa bo tema prihodnjega srečanja Forum za boj proti raku.

MO



*Sreča ni odvisna od tega,
kar se nam pripeti,
ampak od tega, kako
gledamo na stvari.*

Neznani avtor

Svetovni kongres o raku – UICC 2008

Ženeva, 27.–31. avgust 2008

V organizaciji Svetovne zdravstvene organizacije za boj proti raku (UICC) je letošnji Svetovni kongres o raku potekal v Ženevi od 27. do 31. avgusta. Združil je 3014 ljudi iz 126 držav, ki so izmenjavali izkušnje in izkoristili možnost, da se učijo drug od drugega. Namenjen je bil obravnavi raziskav na področju raka, promociji nacionalnih strategij za obvladovanje raka, implementaciji učinkovitega nadzora nad tobakom, ekonomskim učinkom obvladovanja bolezni, izmenjavi dobrih praks in spodbujanju partnerstva na omenjenih področjih.

Skrb zbujajoče številke, da bo letos 8 milijonov ljudi umrlo zaradi raka, 12 milijonov na novo zbolelo in da se bo ob trenutnem trendu do leta 2030 letno število smrti dvignilo na 12 milijonov, so spodbudile udeležence, da se združijo v skupnih prizadevanjih, da bi na vse možne načine preprečili trpljenje in smrt zaradi raka. Bili so si enotni, da imamo na voljo več znanja kot kdajkoli poprej, zato lahko preprečujemo in zdravimo raka, če bomo le sledili skupnim ciljem, ki so jih zapisali v Svetovni deklaraciji o raku.

Svetovna deklaracija o raku

Svetovno deklaracijo o raku je na kongresu podpisalo več kot 60 politikov, voditeljev in strokovnjakov. Med cilji deklaracije so podpisniki do leta 2020 izpostavili:

- vzpostavitev programov nadzora raka v vseh državah,
- izboljšanje meritev bremena raka,
- zmanjšanje prekomernega uživanja hrane in porabe tobaka in alkohola,
- vzpostavitev cepljenja za HPV in HBV,
- razbitje mitov o raku in izboljšanje javne ozaveščenosti o problematiki raka,

- uvedbo presejalnih programov in ozaveščanje o simptomih raka,
- dostopnost do natančne diagnostike, zdravljenja, oskrbe, rehabilitacije in paliativne oskrbe na svetovni ravni,
- učinkovito zdravljenje in zmanjševanje bolečin za vse bolnike z rakom,
- zvečanje možnosti za različne oblike izobraževanja strokovnjakov na področju raka,
- zmanjšanje emigracije zdravstvenih delavcev s specializacijo na področju raka,
- zvišanje preživetja bolnikov z rakom v vseh državah.

Danes že 25 milijonov ljudi živi z rakom, ki je drugi najpogostejši vzrok smrti in predstavlja 13 % vseh smrti. Ravno zato je do sedaj deklaracijo podpisalo že prek 500 organizacij in 4000 posameznikov, ki verjamejo, da je cilje z usklajeno akcijo možno doseči in vnesti spremembe v kratkem času.

Podelitev priznanj – med nagrajenci tudi Slovenija

Po otvoritveni slovesnosti Svetovnega kongresa o raku so imeli udeleženci slavnostni sprejem v razstavnem prostoru kongresnega centra. Zvečer pa



Predsednik UICC dr. Franco Cavalli in ministrica za zdravje Zofija Mazej Kukovič, ki je v imenu predsednika vlade Janeza Janše prevzela nagrado.



Pri omizju veleposlanik v Ženevi g. Andrej Logar (drugi z leve), prof. Harald zur Hausen, ministrica Zofija Mazej Kukovič, dosedanji predsednik UICC dr. Franco Cavalli, Marija Vegelj Pirc, novoizvoljeni predsednik UICC David Hill. Za govorniškimi pultom izvršna direktorica UICC Isabel Mortara.

so se zbrali na slavnostni večerji, kjer je potekala slovesnost podeljevanja nagrad. Mednarodna zveza za boj proti raku (UICC) je predsedniku slovenske vlade Janezu Janši podelila nagrado odličnosti zaradi njegovih prizadevanj na področju boja proti raku v času predsedovanja Slovenije Svetu Evropske unije in zaradi izjemne podpore Vlade republike Slovenije na področju obvladovanja te bolezni.

Nagrado odličnosti za izjemno podporo vlade je v imenu predsednika slovenske vlade prevzela ministrica za zdravje Zofija Mazej Kukovič. Nagrado so poleg premiera Janeza Janše prejeli tudi brazilski minister za zdravje dr. Jose Gomez Temporao, izjemni prostovoljec, prof. Harald zur Hausen, nemški raziskovalec, in Turško združenje za raziskavo in nadzor nad rakom kot izjemna organizacija.

MO



Nobelova nagrada za medicino 2008

Za pomembno odkritje s področja raka

Letošnji Nobelov nagrajenec prof. Harald zur Hausen je bil nagrajen za odkritje, da humani virusi papiloma (HPV) povzročajo raka materničnega vratu, ki je v svetovnem merilu še vedno drugi najpogostejši rak pri ženskah. S posebnimi metodami za ugotavljanje virusnih beljakovin (HPV-DNA), značilnih za posamezne HPV, so te delce odkrili pri več kot 99,6 % raka materničnega vratu. Nemški raziskovalec prof. Harald zur Hausen je s svojimi sodelavci odkril, da družina HPV združuje številne različne genotipe HPV, od katerih le nekateri povzročajo raka.

Njegovo odkritje je bilo velikega pomena, saj je vodilo k razumevanju nastanka in širjenja okužbe s HPV, k razumevanju razvoja predrakavih sprememb materničnega vratu v raka in nenazadnje k razvoju dveh preventivnih cepiv, s katerimi preprečujemo okužbo z dvema najpogostejšima genotipoma HPV, HPV 16 in HPV 18, ki pri ženskah v Evropi povzročata več kot 75 % raka materničnega vratu.

Marjetka Uršič Vrščaj



Prof. Harald zur Hausen na tiskovni konferenci ob razglasitvi Nobelove nagrade: »Nisem bil pripravljen na to. Od tega je minilo že veliko časa; po tem so opravili še veliko dela.«

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Poljanska c. 14, 1000 Ljubljana

Uradne ure: od 9.–13. ure, od ponedeljka do petka

Tel.: (01) 430 32 63, 041 835 460;
faks: (01) 430 32 64.

E-mail: dobslo@siol.net

internet: www.onkologija.org

Člani društva so lahko zdravljeni in ozdravljeni bolniki, njihovi svojci in prijatelji, zdravstveni strokovnjaki in vsi, ki so zainteresirani za reševanje problematike raka. Zaradi učinkovitejšje organiziranosti samopomoči se bolniki združujejo glede na vrsto obolenja. Programe samopomoči izvajajo posebej usposobljeni prostovoljci/ke in zdravstveni strokovnjaki.

Postanite član tudi Vi!

Za včlanitev v društvo izpolnite prijavnico, ki jo dobite v pisarni društva, v skupini za samopomoč ali na naših spletnih straneh. Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino, so tekoče obveščeni o delu društva in redno prejemajo društveno glasilo Okno, ki izide dvakrat letno.

Postanite prostovoljec/ka tudi Vi!

Če ste uspešno prestali zdravljenje raka in sta od takrat minili vsaj dve leti, ste dobro rehabilitirani in želite pomagati drugim, se nam pridružite. Doslej so najbolj celovito razvile svoj program samopomoči ženske z rakom dojke, z vašo pomočjo pa bi lahko programe razširili tudi za bolnike z drugimi diagnozami raka.

Spletno mesto Društva onkoloških bolnikov Slovenije

www.onkologija.org



Na našem spletnem mestu vam ponujamo več sklopov:

O raku - informacije in opisi različnih vrst raka in slovarček medicinskih izrazov.

Nasveti in komentarji – lahko zastavljate vprašanja strokovnjakom, najdete nasvete za vsakdanje življenje in obisk pri zdravniku, pregledate literaturo (knjižice in Okno), poiščete informacije o medicinskih pripomočkih, brezplačni pravni pomoči in pregledate zanimive povezave.

Pogovori in komunikacija – sklop je namenjen stikom, zato so na njem forum, informacije o individualni in skupinski samopomoči, sogovornikih, kot tudi društvene novice in dogodki ter pričevanja bolnikov.

O nas – zbrane so informacije o društvu, njegovem delovanju in poslanstvu ter donatorjih.

Novo na spletnem mestu – v začetku leta 2008 je bila vzpostavljena fotogalerija z dokumentiranimi dogodki in možnostjo komentarjev. Z njo nudimo še več informacij o delovanju skupin za samopomoč, društvenih programih in dodatno možnosti za vzpostavitev in ohranjanje stikov med člani društva.

Obiščite nas!

Članstvo v mednarodnih organizacijah

- Pot k okrevanju – mednarodna organizacija za samopomoč žensk z rakom dojke Reach to Recovery International – Volunteer Breast Cancer Support – RRI (<http://www.uicc.org>)
- Mednarodna zveza organizacij bolnikov - International Alliance of Patients Organizations - IAPO (www.patientsorganizations.org)
- Evropska zveza bolnikov z rakom - European Cancer Patient Coalition – ECPC (www.ecpc-online.org)

Pot k okrevanju organizirana samopomoč bolnikov z rakom

Samopomoč žensk z rakom dojke

- **Individualna pomoč bolnicam po operaciji v bolnišnici**

Redni obiski prostovoljk potekajo v splošnih bolnišnicah: v Celju, Mariboru, Slovenj Gradcu, Šempetru pri Novi Gorici in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

- **Individualno svetovanje – po telefonu**

Prostovoljka je na voljo za pogovor in svetovanje:

- **Celje:** ponedeljek od 15.–17. ure, tel.: (03) 571 64 11, gsm: 041 475 716.
- **Ljubljana:** torek od 13.–15. ure, tel.: (01) 430 32 63, gsm: 041 835 460.
- **Maribor:** torek od 14.–16. ure, tel.: (02) 321 16 70, gsm: 031 806 611 ali 040 399 257.

- **Nova Gorica:** sreda od 13.30–15.00, tel.: (05) 338 33 11.

- **Skupine za samopomoč**

imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

1. Celje: vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
2. Črnomelj: vsako 2. sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Črnomelj.
3. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi, 1. nad. Splošne bolnišnice Izola.
4. Kranj: vsak 2. petek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma Kranj, 2. nadstropje.
5. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma Krško.
6. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi Onkološkega inštituta Ljubljana, stavba C.
7. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v Zdravstvenem domu, 6. nad., v predavalnici.
8. Murska Sobota: vsak 2. petek v mesecu ob 15. uri v župnišču sv. Nikolaja v Murski Soboti.
9. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav.
10. Novo Mesto: vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih Zdravstvenega doma.
11. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi zdravstvenega doma Postojna.
12. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojeencev, Volkmajerjeva 1-3, Ptuj.
13. Radovljica: vsak 1. četrtek v mesecu ob 17. uri, knjižnica A. T. Linhart, Radovljica.
14. Ribnica: vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v kleti Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.
15. Sežana: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Srednje šole Sežana.

16. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka v bolnišnici Slovenj Gradec.
17. Trbovlje: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Zdravstvenega doma.
18. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici nevropsihiatrične ambulante Zdravstvenega doma.

Srečanja skupin za samopomoč se lahko udeležite brez predhodne prijave, čeprav še niste vključeni v društvo. Vsako skupino vodi prostovoljski tim: prostovoljec/ka koordinator/ka skupine in strokovni vodja.



Druga obvestila

Brezplačni računalniški tečaji za člane

Mladinsko informacijsko svetovalno središče Slovenije v sodelovanju s partnerji in z Microsoftom že drugo leto izvaja projekt »Učimo se za življenje«. Brezplačno pridobivanje osnovnih računalniških znanj (uporaba programov Word, Excel, elektronske pošte in iskanje po spletnih straneh) poteka v manjših skupinah v več krajih po Sloveniji. Več članov se je že udeležilo tečaja. Vse zainteresirane člane vabimo, da se oglasite na sedežu društva, ali pokličite na tel.: 01 430 32 63, gsm: 041 835 460.

PIC – Pravno informacijski center nevladnih organizacij

PIC izvaja prvi brezplačni pravni nasvet z osebnim svetovanjem brez predhodnega naročanja. Uradne ure: pon., tor., sre. (9.00–18.00), čet. (9.00–18.00), pet. (9.00–14.00).

Kontakt: tel.: 01 521 18 88, fax: 01 521 19 13, e-mail: pic@pic.si

Pravni nasvet lahko dobite tudi pri Društvu

Po predhodni najavi se lahko dogovorite za brezplačno osebno svetovanje. Na voljo vam je gospa Anica Klemenčič, univ. dipl. pravnica. Za informacije in dogovor pokličite na društvo ((01) 430 32 63, 041 835 460), ali pišite.

Vaša donacija

V davčni napovedi lahko 0,5 % dohodnine namenite našemu društvu. Davčna številka je: 75350360. Hvala za vašo pomoč!

Zahvala za donacije iz dohodnine 2007

Vsa sredstva bomo namensko porabili za izvajanje programov samopomoči in svetovanja, šolanje prostovoljcev in izdajo publikacij za bolnike.

Upamo, da boste še naprej spremljali in podpirali naše delo.

Iskreno se vam zahvaljujemo.

Marija Vegelj Pirc, predsednica



Ugodnosti v zdraviliščih

za člane/ce Društva onkoloških bolnikov Slovenije

Za uveljavljanje popustov se javite v recepciji; za identifikacijo potrebujete člansko izkaznico in osebni dokument.

Ugodnosti vam nudijo v naslednjih zdraviliščih: sledeče informacije lahko tudi stisneš v drobnejšem tisku

- **Terme Dobrna d. d.**
 - 10 % popusta za vse programe nastanitve,
 - 15 % popusta na redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (od torka do četrta, 12.00-15.00),
 - 10 % popusta na redne cene dežele savn (od torka do četrta, 12.00-15.00),
 - 15 % popusta na redne cene kopeli v Zdraviliškem domu (od ponedeljka do četrta, 12.00-15.00),
 - 10 % popusta na medicinske storitve in 5 % za programe (razen specialističnih pregledov).
 - 5 % na programe in storitve Hiše na travniku (Masažno lepotni center).
- **Terme Lendava d. d.**
 - 10 % popusta za bivanje, kopanje in zdravstvene storitve.
- **Terme Topolšica**
 - 10 % popusta za bivanje.
- **Hotel Golf, Bled**
 - 10 % popusta za vstop v bazene in savne Wellnessa Živa.
- **Terme Krka**
 - **Šmarješke Toplice** 10 % popusta za kopanje v hotelskih bazenih .
 - **Dolenjske Toplice** 10% poust za kopanje v hotelskih bazenih in za kopanje v Laguni v Wellness centru Balnea.
- **Terme Ptuj**
 - 25 % popusta na redno ceno celodnevne vstopnice (cena za člane je 9 evrov).
- **Terme Rogaška**
 - 15 % popust na paketne cene storitev z bivanjem za 2 osebi od 3 dni naprej v obdobjih nižje sezone.

- **Terme Zreče in Rogla**

- 10 % popusta na cene ob predhodni rezervaciji hotelskih storitev in na koriščenje športnih storitev (bazen, savna) ob nakupu celodnevne vstopnice. razen smučarskih vozovnic

- **Thermana d.d. (Zdravilišče Laško)**

- 20 % popusta za: bazen, savno + bazen, fitnes, solarij in kombinacijo teh storitev.
- 10 % popusta za kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo.
- 10 % popusta za masaže, druge Wellness storitve, mesečne in letne vstopnice.



*Bodi veselega obraza!
Je tvoje ogledalo,
oglasna deska,
najboljša reklama.*

David Brandt Berg



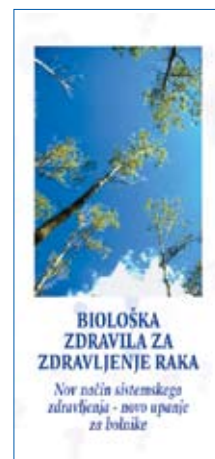
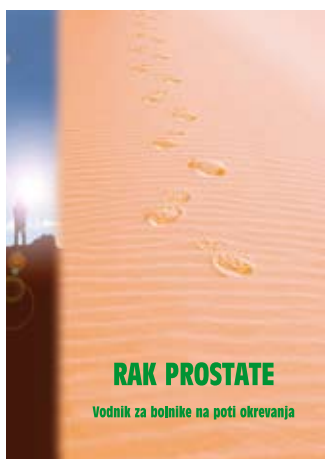
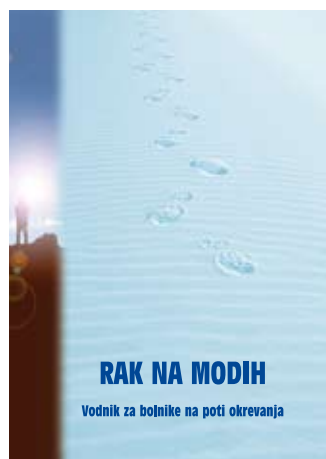
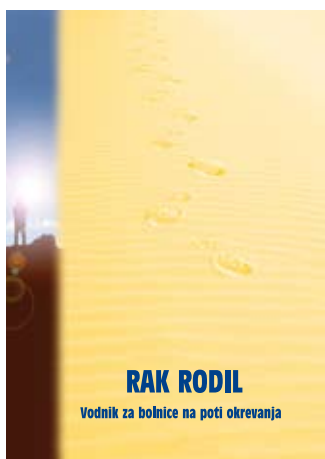
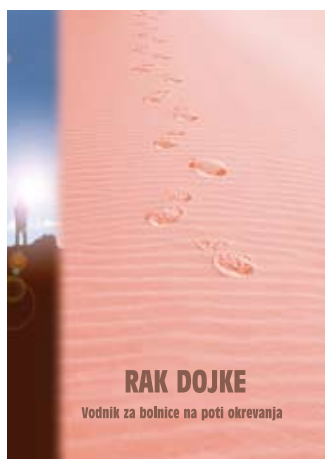
*Tvoj duh bo v miru
le tedaj, ko boš
odpuščal, namesto
da boš sodil.*

Neznani avtor

Društvene publikacije

Z zbirkami knjižic »Dobro je vedeti, kaj pomeni« in »Vodnik za bolnike na poti okrevanja« želimo širiti znanje in vedenje o različnih vrstah bolezni in njihovem zdravljenju. Posebej vzpodbudna so pričevanja bolnikov, ki so za vas iskreno podelili svoje izkušnje z boleznijo.

Knjižice lahko dobite v pisarni društva ali v skupini za samopomoč. Vse publikacije pa lahko naročite tudi na našem spletnem mestu: www.onkologija.org



70 let Onkološkega inštituta Ljubljana

Ljubljana, 3. – 5. december 2008

Tridnevno praznovanje 70. obletnice Onkološkega inštituta se je zaključilo v petek zvečer s svečano prireditvijo s kulturnim programom v Grand hotelu Union. Številne goste, zaposlene in upokojene sodelavce inštituta je med drugim nagovoril predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk, ki je bil tudi častni pokrovitelj visokega jubileja inštituta.

V sredo, 3. decembra, so na celodnevni predstavitvi sektorjev kliničnih strok in drugih dejavnosti Onkološkega inštituta, kjer so bili predstavljeni dosežki zadnjih desetih let, s svojimi predavanji sodelovali tudi ugledni strokovnjaki iz tujine. Pokazalo se, da je Onkološki inštitut z jasno vizijo razvoja na vseh področjih delovanja v stiku z razvojem v svetu in ga tudi sooblikuje. 70. obletnico je Onkološki inštitut obeležil tudi delovno, in sicer z uvedbo nove kirurške metode ob pomoči uglednega gosta prof. dr. Walleyja J. Tempila iz Kanade.



Minister za zdravje Borut Miklavčič je s pozdravnim nagovorom odprl praznovanje 70. obletnice Onkološkega inštituta in vsem zaželel uspešno delo.



S strokovnimi predavanji so se predstavili vsi klinični oddelki inštituta.

Drugi dan praznovanja je na inštitutu potekala okrogla miza z naslovom »Onkološki inštitut in civilna družba - za odličnost sodelovanja v dobro bolnika«. Na srečanju je sodelovalo 12 nevladnih organizacij s področja onkologije in prostovoljci Onkološkega inštituta. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna sta zaposlenim oz. Onkološkemu inštitutu podelila tudi posebni priznanji ob 70. obletnici njegovega delovanja. Nevladne organizacije so svoje predstavitve bolnikom nadaljevale na stojnicah v avli OI. Posvet je še enkrat pokazal dobro sodelovanje Onkološkega inštituta z več kot desetimi društvi.



Uvodni pozdrav gospe Ane Žličar, v. d. direktorice Onkološkega inštituta.



Priznanje Društva onkoloških bolnikov Slovenije je v imenu vseh zaposlenih sprejel doc. dr. Janez Žgajnar, strokovni direktor.



Ob stojnicah so se zaustavljali številni obiskovalci.



**DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE**

Priznanje

Onkološkemu inštitutu Ljubljana
ob 70. obletnici njegovega delovanja

*Ob jubileju čestitamo vsem zaposlenim
in se Vam iskreno zahvaljujemo za razumevanje,
gostoljubje in pomoč pri izvajanju programa*

*Pot k okrevanju,
organizirana samopomoč bolnikov/bolnic z rakom.*

Ljubljana, 4. 12. 2008

Predsednica društva
prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.



PRAZNIK ŽIVLJENJA

V petek zvečer, 4. decembra, se je s svečano prireditvijo s kulturnim programom v Grand hotelu Union zaključilo tridnevno praznovanje 70. obletnice Onkološkega inštituta Ljubljana. Na dogodku je med drugim spregovoril predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk, ki je bil tudi častni pokrovitelj visokega jubileja inštituta.

Ob visokem jubileju je bil izdan zbornik, ki predstavlja pregled 10-letnega strokovnega dela, posnet pa je bil tudi kratek dokumentarni film, ki je bil prvič predvajan v petek zvečer v Grand hotel Union.



Slavnostnega sprejema sta se udeležila predsednik Republike Slovenije in predsednik vlade s soproga.



Bogat kulturni program je povezovala in vodila Tajda Lekše; za klavirjem pianist Bojan Gorišek.



Mojca Zlobko, harfistka.



Mirjam Tola, sopranistka.





Spoštovani predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk, spoštovani predsednik vlade Republike Slovenije Borut Pahor, spoštovani gostje, dragi sodelavke in sodelavci, prisrčno pozdravljeni upokojeni sodelavci!

Danes je poseben dan, poseben večer. Onkološki inštitut in mi z njim praznujemo 70. rojstni dan. Čutim, da z mano delite vzneseno in slavnostno občutenje našega skupnega praznika.

Z nocjošnjim srečanjem zaokrožujemo tridnevno praznovanje 70-letnice, praznovanje bogatega in uspešnega obdobja, na katerega smo ponosni. Ponosni smo na dosežke inštituta, na uspehe naših delavcev in na vse izbojevane zmage, ki smo jih dosegli skupaj z bolniki in njihovimi svojci. Preveč jih je, da bi jih naštevali, predstavljajo pa bogato preteklost, na kateri se je gradil in razvijal inštitut, prepoznaven po strokovnosti, vrhunskem delu in človečnosti. Ponosni smo na pohvale, ki smo jih prejeli od domačih in tujih strokovnjakov, največ pa nam pomenita zaupanje in zadovoljstvo, ki nam ju izkazujejo bolniki, kajti zaradi njih smo tu, zanje

se trudimo, zanje bojujemo bitke z boleznijo – velikokrat že čisto na meji svojih zmožnosti.

V teh 70 letih so se zgradili številni pristni odnosi, mnogo vas je, posameznikov in družb, ki vam lahko rečemo prijatelji Onkološkega inštituta, ki nas dnevno podpirate pri našem delu in ki ste nas podprli tudi pri tem praznovanju. Hvala!

Naj bo ta večer priložnost, da vam, prav vsem sodelavcem, izrečem pohvalo za vaše delo, čestitam za dosežke in se vam iskreno zahvalim za prizadevanja in za predanost, s katero premagujete marsikatero oviro. In zahvala tudi vam, dragi upokojeni sodelavci, ki ste vrsto let gradili temelje, na katerih danes čvrsto stoji naš inštitut. Zato praznujmo skupaj!

*Ana Žličar,
v. d. direktorja Onkološkega inštituta Ljubljana*



Spoštovani zdravniki, drage medicinske sestre, sodelavci Onkološkega inštituta, predstavniki društev onkoloških bolnikov, dragi gostje!

Hvala za povabilo, vesel sem, da sem z vami ob 70. obletnici Onkološkega inštituta. Opravljate nadvse pomembno delo in zdravite najtežje bolezni. O teh mnogi neradi in težko govorijo.

Vsak zdrav dan življenja uživamo, kot da bolezen ne bo nikoli sestavni del našega življenja. Tudi zato je toliko bolj stresno, ko se nas dotakne in se moramo z njo soočiti. V nas se naselijo strah, pesimizem, bolečina pred izgubo, zato je še kako pomembno, kdo nam stoji ob strani, kdo nas podpre na poti zdravljenja. Zaupanje v zdravnike, medicinske sestre in druge, s katerimi se srečamo, ko prestopimo prag zdravstvene ustanove, je pomembno zagotovilo, da bo zdravljenje uspešnejše. Medsebojno zaupanje med bolniki in zdravstvenim osebjem je včasih tudi temelj uspešnega zdravljenja, s tem pa tudi zaupanje v zdravstvene ustanove, kot okolja, kjer se določa in tudi razrešuje naša usoda. Na mestu je vprašanje, koliko smo vsi skupaj storili, skupaj z javnostjo, da bi to zaupanje utrjevali in s tem ustvarjali pomembno osnovo za učinkovito zdravljenje.

Vedno bolj je očitno, da zdravstvo kot sistem skupaj s svojimi institucijami samo zase ne bo in tudi ne more biti kos vsem nalogam, če se ne bo povezovalo z neposrednim življenjskim okoljem, znotraj katerega se bodo razreševala mnoga vprašanja in organizirale dejavnosti, ki bodo krepile in varovale zdravje, izboljševale kakovost življenja, zagotavljale preventivo in ki bodo končno omogočale in zagotovile ustrezno oskrbo in sočutno obravnavo neozdravljivo bolnih.

Zato moramo tudi pojmovanje zdravstvenega sistema močno razširiti. Zdravstveni sistemi so več kot le zdravstvena oskrba; vključujejo zlasti preprečevanje bolezni, promocijo zdravja in vplivanje na druge sektorje z namenom, da bi učinkovali na zdravstvene zadeve v njihovih politikah. Tukaj se seveda srečujemo z varovanjem okolja, z varstvom pri delu, z zdravo prehrano, čisto vodo in z vrsto drugih vplivov, ki povzročajo bolezni sodobnega časa, med katerimi je nedvomno tudi rak.

Naša družba postaja, kot vse razvite družbe, čedalje starejša. Življenjska doba se podaljšuje in to je dobro. Vendar pa se s tem povečuje tudi verjetnost rakastih obolenj. Osredotočenost na bolnišnice in specialitiko prinaša preizkušeno vrednost v zdravju in tudi v ekonomski učinkovitosti, da bi to opravičevalo opuščanje razvoja zdravstvenega varstva na primarni ravni ali opuščanje promoviranja zdravega načina življenja ter odgovornosti do lastnega zdravja. Nasprotno, preventiva dobiva vse bolj osrednje mesto.

Organizacija zdravstvenega sistema je pomembna osnova tudi za uresničevanje tako velikih in pomembnih projektov, kot so presejalni programi o rakavih obolenjih. Projekti kot so SVIT, ZORA in DORA. S polno odgovornostjo sem sprejel tudi pokroviteljstvo nad programom SVIT - v pričakovanju, da bom na ta način podprl prizadevanja za njegovo izvedbo in tako prispeval h krepitvi preventive. Poročila pravijo, da so zastoji v izvedbi tega programa, da je odzivnost prenizka in da je razlog za tako stanje v tem, da so ljudje premalo obveščeni in osveščeni, da je okolje premalo spodbudno in orientirano v skrb za zdravje ljudi in da moramo več naporov vložiti v organizacijo dela na tem področju. Potrebni bodo dodatni napori, dodatna energija in dodatno angažiranje.

Presejalni programi preprosto morajo uspeti in moramo pri tem vztrajati. Vsi vemo, da je njihova uspešnost odvisna od množične odzivnosti. Vsi vemo, da je rak ozdravljiva bolezen, če je pravočasno odkrita. Vemo tudi to, da če bodo presejalni programi uspešno izvedeni, bo nekaj sto ljudi manj umrlo na leto, in končno, kar ni zanemarljivo, da se bodo v prihodnosti zmanjšali tudi stroški zdravljenja rakavih obolenj.

Pomemben člen tega povezovanja in odgovornosti za lastno zdravje in samoorganiziranje so različne civilne pobude na področju zdravega načina življenja in skrbi za lastno zdravje. Slovenska onkologija in predvsem vaš inštitut je razpoznal velik pomen partnerstva z nevladnimi organizacijami, ki se borijo za osveščanje in organizirajo preventivne aktivnosti na področju rakavih obolenj. Tako povezovanje zagotovo prispeva k preventivi, h kakovostni oskrbi rakavih bolnikov, h kasnejšemu spremljanju in bistveno izboljšuje njihovo kvaliteto življenja. Danes bi rad posebej izrekol priznanje civilni družbi in organizacijam za njihov prispevek pri krepitvi kulture preventive in zdravega načina življenja.

Katerakoli ustanova javnega pomena, še posebej zdravstvena, se mora povezovati s svojim okoljem in preverjati svojo usposobljenost in učinkovitost skupaj s svojimi uporabniki. Zato je nad vse dragocena tradicija povezovanja s civilnodružbenimi organizacijami, v katerih se združujejo bolniki, ki s svojo osebno izkušnjo sooblikujejo pogoje zdravljenja. To sodelovanje je ena od pravic, ki sodi med temeljne človekove pravice. Bolnik že dolgo časa ni več pasiven spremljevalec svoje usode, ampak aktivno sodeluje v procesu zdravljenja. To mu moramo omogočiti.

Ko praznujemo, se moramo ob tem, da se spomnimo prehojene poti, ozreti tudi v prihodnost. Onkološki inštitut je bil do sedaj in bo tudi v prihodnje osrednja ustanova, ki je odgovorna za razvoj novih poti, znanja in za povezovanje z najuglednejšimi zdravstvenimi in znanstveno-pedagoškimi ustanovami v svetu na področju onkologije. Poslanstvo onkološkega inštituta je mnogotero. Ena izmed njegovih pomembnih nalog je tudi usposabljanje bodočih strokovnjakov in pedagoško delo. Naloga nas vseh je, da zagotovimo te pogoje in ustvarimo primerno zaledje, ki bo tej ustanovi omogočalo uresničevanje svoje osrednje vloge. Glede na to, da nas ni veliko, moramo skrbno ravnati z ambicioznimi človeškimi viri in jim omogočiti, da bodo razvili svoje potencialne.

Izrekam vam priznanje za vaše zahtevno in odgovorno delo, ki ste ga opravili v ne najbolj prijaznem okolju. Nihče izmed nas si ne more predstavljati osebnega boja vsakega izmed vas, ko bolniku vlivate upanje, ko ga držite za roko, ko ga bodrite na zahtevni poti.

Srčno upam, da boste vztrajali na pravi poti z odgovornim delom.

Iz srca vam želim prijetno praznovanje 70. obletnice in veliko razumevanja v vašem kolektivu.

dr. Danilo Türk,
predsednik Republike Slovenije



Spoštovani gospod predsednik Republike Slovenije, spoštovani gospod predsednik vlade Republike Slovenije, spoštovani gostje, drage sodelavke, sodelavci in upokojenci Onkološkega inštituta!

V čast in v posebno priznanje mi je spregovoriti ob 70. obletnici tako pomembne slovenske ustanove, kot je Onkološki inštitut Ljubljana.

»Iz take smo snovi kot sanje«, je zapisal pesnik. Bile so sanje, bila je moč, bil je pogum in daljnovidnost ljudi, ki so leta 1937 dosegli ustanovitev Onkološkega inštituta, takrat imenovanega Banovinski inštitut za raziskovanje in zdravljenje novotvorb, le devet let kasneje, ko je Komite ameriškega društva za rak oblikoval priporočila o ustanavljanju posebnih inštitutov za bolnike z rakom. V času, ko so le redki verjeli, da bolnik z rakom sploh potrebuje posebno klinično obravnavo, ker rak tako ali tako pomeni zanesljivo smrt, v času ko so le redki verjeli, da je zbiranje bolnikov v eni ustanovi primerna ali da bolnik z rakom sploh potrebuje resnico o svoji bolezni.

Bilo je leta 1938, v času, ko naj bi v Banovinski inštitut pričeli sprejemati prve bolnike z rakom, in so ustanovitelji v negotovosti in strahu čakali, ali bodo bolniki z rakom sploh prišli. V dnevniku dr. Franca Novaka beremo:

»Prvega avgusta odprem, pa magari z eno samo kahlico,« izjavi sredi julija 1938 prim. dr. Josip Cholewa, bodoči prvi predstojnik inštituta.

1. avgust 1938: »Odprtje. Sprejme se 7 bolnikov.«

3. avgust: »Leži že 10 bolnikov. Zjutraj prvo rentgensko obsevanje.«

9. avgust: »Bolnikov je vsak dan več – prostih je le še par postelj. Vsi delajo skoro dvojno dobo uradnih ur.«

Ob otvoritvi, leta 1938, je na inštitutu delalo 5 zdravnikov in 24 zdravstvenih ter ostalih sodelavcev inštituta; imeli so le 28 bolniških postelj. Leta 1946 Banovinski inštitut preimenujejo v Onkološki inštitut in leta 1961 postane samostojna ustanova.

V naslednjih desetletjih je sledil pomemben strokovni vzpon inštituta na številnih področjih: odkrivanje, zdravljenje in raziskovanje raka so le nekatera med njimi. In preštevilni so mejniki, ki obeležujejo te dogodke, da bi jih lahko v kratkem času našli.

Ob 55-letnici Onkološkega inštituta, leta 1993, je prof. dr. Božena Ravnihar, ki je ključno vplivala na razvoj inštituta, zapisala: »Že v dvajsetih letih se je rodilo spoznanje, da sodi klinična obravnava raka v roke specialistov, posebej usposobljenih in izkušenih na tem področju, in da morajo ti specialisti raznih terapevtskih in diagnostičnih disciplin skupaj - timsko - obravnavati vsak posamezen klinični primer te bolezni. Ti specialisti si lahko pridobivajo zadostne izkušnje le, če imajo priložnost, da obravnavajo dovolj raznoliko in veliko število primerov in s stalnim nadzorom bolnikov po zdravljenju preverjajo rezultate svojih postopkov. Idealne možnosti za vse to jim lahko daje le poseben inštitut.«

Posebni ljudje, pogosto tudi v svetu priznani strokovnjaki, so v dolgih 70 letih ustvarjali in ustvarjajo Onkološki inštitut, kot je danes, celovit državni onkološki center, ki temelji na sodobnem, multidisciplinarnem pristopu zdravljenja in nadzoru raka. Ne zlahka, pač pa s sebi lastno vznesenostjo in predanostjo onkološkim bolnikom.

Bili so, naši predhodniki in danes mi, v srcu za vedno zapisani onkologiji. Pa če ostanemo na Onkološkem inštitutu, gremo v svet ali se upokojimo. In to pove vse o nas - o zdravnikih, o medicinskih sestrah in tehnikih ter o ostalih sodelavcih inštituta. Čeprav različni po značajih, pa smo si vedno znova, pred bolniki, ki se k nam zatečejo po pomoč in so v stiski, tako podobni in enotni - v želji in v dejanjih, da našim bolnikom pomagamo po svojih najboljših močeh.

Kljub nekaterim negativnim »novicam« o Onkološkem inštitutu v zadnjih mesecih, nam bolniki največkrat neomajno zaupajo in to nam veliko pomeni. Seveda pa smo občutljivi na kritike, saj drugače tudi biti ne more. Taka mnenja zlasti prizadenejo nas, zaposlene!

Za konec naj povzamem misel onkologinje prof. dr. Berte Jereb iz prispevka Razmišljanje ob 70. obletnici Onkološkega inštituta, objavljenim pred kratkim, v novem slavnostnem Zborniku.

Takole pravi: »Danes imamo na razpolago nova spoznanja, visoko tehnologijo in mnoga učinkovita sredstva za zdravljenje raka. Zgodovina razvoja Onkološkega inštituta pa nas uči, da so za uspehe in razvoj najpomembnejši ljudje.«

Iskrena hvala vsem, ki ste prišli na današnji slavnostni večer in s svojo prisotnostjo počastili naš praznik.

Iskrena hvala tudi članom organizacijskega odbora ge. Ani Žličar, doc. dr. Janezu Žgajnarju, dr. Srdjanu Novakoviću, dr. Viliju Kovaču, prof. dr. Juriju Lindtnerju in še posebej ge. Ameli Duratović za tvorno pomoč in prijetno sodelovanje.

Sedaj pa vas vabim, da si skupaj ogledamo dokumentarni film režiserja g. Andraža Poeschla o Onkološkem inštitutu in o novih spoznanjih stroke.

*prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, dr. med.,
predsednica organizacijskega odbora za 70-letnico OI*



Spoštovani gospod predsednik Republike Slovenije, spoštovani gospod predsednik Vlade Republike Slovenije, spoštovani gostje, spoštovane sodelavke in sodelavci!

V minulem tednu smo Onkološki inštitut Ljubljana predstavili večkrat; v sredo, ko so se v celodnevnem dogajanju podrobno predstavili vsi klinični sektorji in enote inštituta. O strokovnem delu OI lahko berete podrobno v zborniku in nenazadnje v pravkar prikazanem filmu. Zato mi dovolite, da v svojem kratkem nagovoru le povzamem najpomembnejše poudarke in obenem opozorim na morda doslej prezrta dejstva.

Onkološki inštitut je danes vsekakor sodoben, vseobsegajoč multidisciplinaren in multiprofesionalen center za zdravljenje raka. Morda se zdi fraza obrabljena, vendar prav v teh besedah najdemo razloge za uspešnost zdravljenja raka v tako zasnovanih inštitucijah. Prav te besede nas tudi ponovno spominjajo, da nihče od nas ni lastnik vsega znanja, in nas opozarjajo pred občutkom samozadostnosti – bodisi posameznika, posamezno stroko ali celo inštitucijo. Samo v sodelovanju in pretoku znanja lahko bolniku

damo tisto največ, kar v nekem trenutku moremo. Onkološki inštitut je to izročilo soustvarjal in negoval od svoje ustanovitve naprej v mednarodnem merilu, na kar smo upravičeno ponosni.

Ker je med poslanstvi Onkološkega inštituta tudi skrb za uravnotežen razvoj onkologije v državi, morda ne bo odveč spregovoriti nekaj besed o vlogi inštituta v Sloveniji. Onkološki inštitut ne more prevzeti nase bremena zdravljenja vseh bolnikov z rakom v državi niti ni to namen njegovega obstoja. Na Onkološkem inštitutu se bodo tudi v prihodnje, kot doslej, zdravili izključno bolniki z redkimi vrstami raka in nekaterimi pogostimi. Obenem moramo doseči, da bo vsak bolnik z rakom v Sloveniji deležen enako dobre obravnave, za katero je ključna multidisciplinarna obravnava še pred začetkom zdravljenja. Onkološki inštitut žal vzvodov za dosego tega cilja nima. Prav danes se zaključuje javna razprava o Državnem programu obvladovanja raka v Sloveniji, katerega soustvarjalci so bili v veliki meri strokovnjaki Onkološkega inštituta.

Med najpomembnejša sporočila načrta sodijo: zdravljenje raka mora biti manj razpršeno, z diagnostiko in zdravljenjem naj se ukvarja le usmerjeno izobraženo osebje in vsak bolnik mora imeti zagotovljeno celostno oskrbo, ki sega od diagnostike do paliative. Enako, kot jo že imajo bolniki na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Onkološki inštitut je v preteklosti do danes vsekakor dal slovenski onkologiji veliko, lahko pa bi bil dal tudi več. Prepogosto so

smernice, navodila, nasveti ali opozorila, ki jih pripravljajo strokovnjaki Onkološkega inštituta, preslišani. Včasih se zdi, kot da je onkologija dragocen plen, za katerega Onkološki inštitut tekmuje kot enak med enakimi. Na tako vlogo niti Onkološki inštitut niti njegov ustanovitelj ne moreta pristati. Onkološki inštitut je namreč edina vseobsegajoča onkološka ustanova v državi s posebnim pomenom, ki svojo vlogo dokazuje že sedem desetletij. Morda se zdi, kot da si Onkološki inštitut lasti primat kar tako, samega po sebi. Nikakor ne! Danes ga izkazuje z rezultati preživetja bolnikov, s pedagoškim in raziskovalnim delom, ki več kot potrjujejo vrhunskost Onkološkega inštituta in ga utrjujejo na vrhu onkološke stroke v Sloveniji. Država ima v Onkološkem inštitutu odličen instrument in vsa potrebna orodja, da je vedno nabrušen. Naj ga uporabi z vso ostrino v korist bolnikov z rakom.

Spoštovane sodelavke in sodelavci! Danes je vesel dan, dan praznovanja. Praznovanj se vedno spominjam, kot da bi se za trenutek ustavil čas, za katerim ostanejo spomini, fotografije in dokumenti. Ostane tudi nostalgичen občutek, da je bil to čas, ki je bil – ne glede na vse - dober čas. Naj nam tudi današnji večer ostane v takem spominu. Hvala.

*doc. dr. Janez Žgajnar, dr. med.,
strok. direktor OI*



Dobrodelna akcija za bolnike z rakom

Dobrodelna akcija **“Stopimo skupaj za bolnike z rakom”**, ki je potekala v organizaciji Društva onkoloških bolnikov Slovenija, Razvedrilnega programa Televizije Slovenija in Radia Ognjišče, je namenjena obnovi bolnišničnih oddelkov v stari stavbi C Onkološkega inštituta Ljubljana in s tem izboljšanju pogojev bivanja najtežjim bolnikom. Z dobrodelnim koncertom, ki je potekal v nedeljo, 5. oktobra 2008, na TV Slovenija in Radiu Ognjišče, smo zbirali humanitarne prispevke. Na dve odprti telefonski liniji je klicalo ok. 10.000 darovalcev; skupaj smo zbrali skoraj 430.000 evrov. Hvala vsem, da smo stopili skupaj in naredili nekaj dobrega.

V Sloveniji vsako leto za rakom na novo zboli že več kot 10.000 ljudi, umre pa jih ok. 5.000. Dolgotrajno in agresivno onkološko zdravljenje je za mno-

ge zelo naporno, še posebej, če so bolnišnično okolje in pogoji bivanja neprijazni in neustrezni.

Na žalost v novem Onkološkem inštitutu ni bilo prostora za najtežje bolnike, za bolnike s pljučnim rakom in za tiste, ki potrebujejo paliativno oskrbo - to so težko bolni in umirajoči. Ostali so v stari stavbi C. Zato smo se v Društvu odločili za dobrodelno akcijo zbiranja sredstev za prenovu bolnišničnih oddelkov v stavbi C. S tem bi bolnikom vsaj malo olajšali njihovo trpljenje, jim pomagali ohraniti človekovo dostojanstvo do konca in jim pokazali, da nam ni vseeno.

Dobrodelna akcija je potekala v studiju 1 TV SLO, neposredni prenos pa je bil na 1. sporedu TV SLO in Radiu Ognjišče. V glasbenem programu so sodelovali: Bernarda Fink Inzko, mezzosopranistka, Marko Fink, baritonist, Nataša Valant, pianistka, QUARTETTULIPAN, Nuša Derenda, Simona Vodopivec Franko, Nuška Drašček, Plesna skupina Mojce

Horvat, Edvin Fliser, Ivan Hudnik, Tomaž Plahutnik in Otroški zborček Delavnice musiké.

Akcijo so vodili: Mojca Mavec, Jure Sešek in Janez Dolinar. V pogovoru so sodelovali Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva, Danica Lindič, bolnica in kirurg dr. Erik Breclj. S televizijskimi prispevki je bilo predstavljeno stanje v stavbi C kot tudi optimizem in ustvarjalnost članov našega društva.

Sredstva so se zbirala v Teledatovem klicnem centru in predverju studia 1 TV SLO. Na obeh mestih je sporočila darovalcev sprejemalo po 30 prostovoljcev - to je skupno 60. K sprejemanju telefonskih klicev in vpisovanju darov smo povabili člane društva in medicinske sestre z Onkološkega inštituta. Povabilu k sodelovanju pa so se prijazno odzvale tudi nekatere osebnosti iz javnega življenja: evropska poslanka Ljudmila Novak, televizijska novinarka Rosvita Pesek, sopranistka Pia Brodnik, igralec Gregor Čušin, dobitnik olimpijskega odličja Jure Franko, zdravnika dr. Matjaž Zwitter, vodja oddelka za bolnike s pljučnim rakom in Barbara Hrovatin ter bolniški duhovnik Miro Šlibar.

Vsem darovalcem smo poslali položnice z izpisanim zneskom, kot so ga sporočili po telefonu. Sredstva še vedno zbiramo na posebnem računu Društva onkoloških bolnikov Slovenije pri Novi Ljubljanski banki **IBAN št. računa: SI56 0201 4025 7419 340**.

Hvala vsem, ki ste z veseljem sprejeli našo pobudo in sodelovali pri organizaciji in izvedbi prireditve; hvala vsem nastopajočim za umetniške darove, ki ste jih delili z nami, hvala prostovoljcem za podarjeni čas in delo.

Hvala Vam, dragi darovalci, vsem in vsakomur posebej za dar, ki ste ga nakazali. Hvala donatorjem.

SKUPAJ ZMOREMO VELIKO, SKUPAJ ZMOREMO VSE ...

Nekaj utrinkov, ki jih je ujela prostovoljka Kristina

Dobrodelna akcija bo mnogim ostala v nepozabnem spominu. Vsi sodelujoči na dobrodelnem koncertu tako na odru, tribunah kot v zakulisju, so izžarevali toliko dobre energije, da se je ta razlezla tako rekoč po vsej Sloveniji. In odziv ljudi je bil resnično enkrat in množičen!

Telefoni so zvonili in zvonili, zapisovalci smo komaj sledili vsem klicem ...

Po oddaji, ko so se zaprle linije v telefonskih središčih, so brneli telefoni še naprej na sedežu Društva in niso utihnili niti po polnoči. Naslednji dan so že zjutraj spet pričeli zvoniti - prav tako iz vse Slovenije in prav tako od srca!

Globoko v spominu mi ostajajo nekateri klici, ko je na drugi strani nepoznan glas rekel: »O, sreča, da sem vas priklicala – želim prispevati, a ne morem veliko, ker nimamo veliko; pa bi radi dali vsaj nekaj!«

Stisnilo me je v grlu, ko je ženski glas, ki so ga dušile solze tam nekje na drugem koncu Slovenije rekel: »Veste, dam, da pomagam vsaj drugim, mojemu možu v C-ju ni bilo več pomoči.«

In glas z Bleda: »Oh, končno sem dobila zvezo, prispevam toliko in toliko!« Na previdno opozorilo, da je vsota morda prevelika, je sledil odgovor: »Ne,



Prostovoljke in prostovoljci so prišli z vseh koncev Slovenije.

dam prav toliko, ker sem se tako namenila in je tako prav!«

Navsezgodaj zjutraj znani glas našega prijatelja in častnega člana Društva onkoloških bolnikov Slovenije Marijana Lauka iz Avstralije: »Veš, jokal sem, ko sem zjutraj ob štirih poslušal prenos vašega dobredelnega koncerta na radiu Ognjišče in bil sem v mislih z vsemi vami!«

Ni bilo časa za pogovore, a vsi, ki smo v nedeljo in naslednje dni sprejemali klice, smo čutili tisto neskončno solidarnost, ki je prihajala iz vseh mest in iz najbolj oddaljenih krajev Slovenije in za katero včasih mislimo, da je ni več – pa vendar je, če le stopimo skupaj!



Zapisovalci so komaj sledili vsem klicem.



Jure Sešek – še zadnje tehnične priprave za nastop.



Stopili smo skupaj s pomembnimi osebami iz javnega življenja. Janez Dolinar poroča o zbranih sredstvih iz telefonskega središča na TV SLO.



Pogled na oder.



Po oddaji še spominski posnetek: Marjana Rojnik (z leve), Marija Vegelj Pirc, Jožica Mestnik, Mojca Vivod Zor, Erik Brecelj, Franci Trstenjak.



Še posnetek z nekaterimi nastopajočimi.



Po koncertu so telefoni še naprej zvonili; na pomoč so priskočili tudi nastopajoči.

Onkološki inštitut, 16. 12. 2008 – dogovor o donaciji

Namen dobrodelne akcije »Stopimo skupaj za bolnike z rakom« je bil izboljšati pogoje bivanja bolnikov v stari stavbi C, prvi korak k temu cilju je donacija 74 sodobnih električnih postelj z obposteljno omarico in konzolno mizico. Za nakup oz. izbor opreme smo se dogovorili z vodstvom inštituta in odgovornimi medicinskimi sestrami na bolnišničnih oddelkih v stavbi C. Dne 16. 12. 2008 smo se na Onkološkem inštitutu sestali predstavniki Društva onkoloških bolnikov Slovenije in Onkološkega inštituta Ljubljana z najboljšim ponudnikom Timo d.o.o. in potrdili naročilo v vrednosti 247.615,20 evrov, rok dobave je sredina februarja 2009.

O nujni obnovi celotne stavbe, ki jo načrtuje Onkološki inštitut, pa žal še nismo dobili nobenih konkretnih informacij, vendar pričakujemo, da bodo odgovorni obljubo izpolnili.

Marija Vegelj Pirc,
predsednica društva



»Nova oprema bo olajšala bolnikom življenje, zaposlenim pa delo.«

Gube so samo znamenje
tvojih nasmehov.

Mark Twain



Nasmehni se.
Vsak nasmeh
je brezplačna terapija.

Doug Horton



Nihče bolj ne potrebuje
nasmeha kot tisti,
ki ga nima.

Neznani avtor



Podarjaj nasmeh
in imel boš prijatelje;
imej kisel obraz
in dobil boš gube.

Zakaj se splača živeti,
če ne za to,
da bi bil svet lepši - za vse.

Neznani avtor



Prijazna beseda
odmeva v
neskončnost.





Neznani avtor



Ljubezen vidi
potrebo,
ne vzroka.

Neznani avtor



					MED-NARODNI ŽENSKI PRAZNIK	POLHO- GRAJSKI GROF (RIHARD)	IGRALKA TURNER	ERNST VETTORI	LIKOVNI IZDELEK IZ TRDNE SNOVI	INDIJSKA ZVEZNA DRŽAVA						
				AVTOR: JANEZ DONŠA	PROFESOR SLAVISTIKE	RISBA									LOMITI, CEFRATI	
				ŽENA DAVID BOWIEJA								DEL SKLADBE SRBSKA ALI RUSKA KAPA				
				KLUB, KI TEKMUJE V LIGI								POMOR, MORIJA				
				AMERIŠKA IGRALKA THURMAN							ALEX CRIVILLE				JANEZ GORIŠEK LONDONSKI NOGOMETNI KLUB	
				RIBA SEVERNIH MORIJ							ROGOVILA Z ELASTIKO ZA METANJE KAMNOV					
				TURČIJA							DUŠLJIV POJAV PRI GORENJU	MOŠKA SUKNJA				
VLAKNA ZA PREDENJE								ANGLJEŠKA DOLŽINSKA MERA								
	NAŠA IGRALKA (BITKA NA NERETVI)	MERA ZA CISTOST ZLATA	POKOJNA PATRICIA MONAŠKA OTO RIMELE						ALBERT EINSTEIN DODATEK K MOŠKI OBLEKI			VOLILNI MOŽ V ZDA	NESMISEL, NEUMNOST			
RAJ																
UGOTAVLJANJE KAKOVOSTI ŽIVIL, DEGUSTACIJA								NEBESNI POJAV SVEČANA SEJA ZA UMLIM				REKA V SEVERNI MANDŽURIJI HUDOIJA				
NAŠA IGRALKA (VERA)			SREDNJE-ŠOLEC					LUŠČILEC LUBJA NORVEŠKI SMUČAR (LASSE)								
POKOJNI SLOVENSKI PISEC (JOŽE)			IGRALEC ŽNIDARŠIČ						KOŠARKAR IVERSON NOGOMETAŠ DEMIROVIČ							
LETVIŠKO NASELJE PRI UMAGU				SRBSKO MESTO OB KOLUBARI VISOKA ŽITARICA				REDOVNICA SL.ZBOROVODJA (EGON)				KEVIN SPACEY	ROTACIJA ŽOGE			
UROŠEVAC		NESTL ŽGANK										LIK PRI ČETVORKI				
VREŠČAVA GOZDNA PTICA		HRIB NAD KRANJEM										VOKAL IN IPSILON				
NENAVZOCNOST, MANJKANJE				CESTNO VOZILO (KRAJŠE) KRAJ PRI POREČU				ANG.PISATELJICA (DOROTHY)								
NAJVEČJE MESTO V JUŽNI SRBIJI								BANJA								
PRIPADNIK IZGINULIH SLOVANOV				GLAVNO MESTO SAUDOVE ARABIJE												
težje besede	BLAGAJ - goreč slovenski rodoljub, poznavalec narave (Rihard) SAJ - vrsta trske v severnih morjih (Pollachius virens) EFE - vrtenje žoge, zaradi katerega se spremeni smer letenja															
										